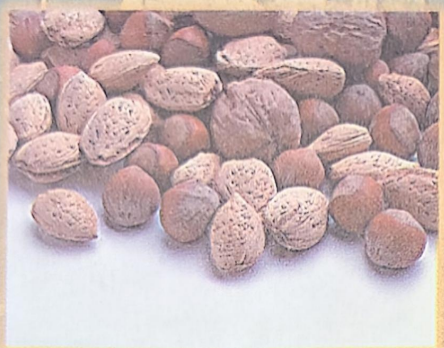
ÓRGÃO OFICIAL DA IGREJA ADVENTISTA DO 7º DIA • MOVIMENTO DE REFORMA
ANO 59 — Nº 4 — JULHO/AGOSTO 1999

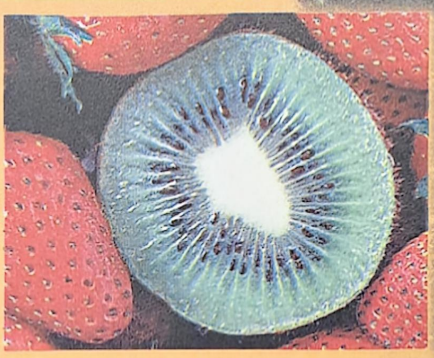
Observador DA VERDADE

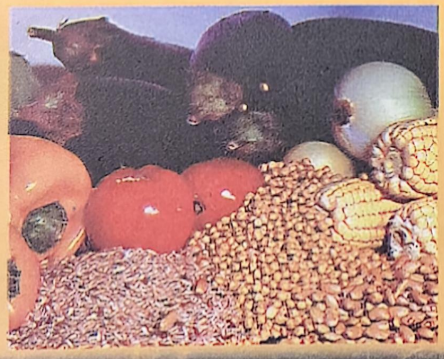
"Depois destas coisas vi descer do Céu outro anjo que tinha grande autoridade, e a Terra foi iluminada com a sua glória." Apocalipse 18:1

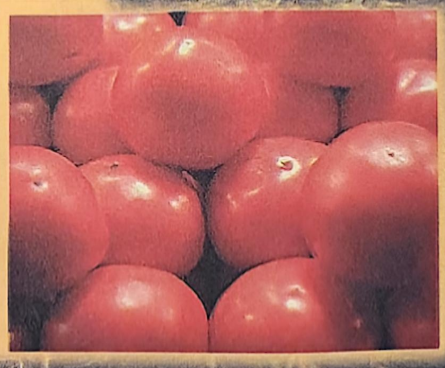
"O povo de Deus deve assumir uma atitude firme contra o comer carne."
—Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 388.



"É intenção do Senhor levar Seu povo a voltar a viver de simples frutas, verduras e cereais."
—Conselhos Sobre o Regime Alimentar, pág. 322.

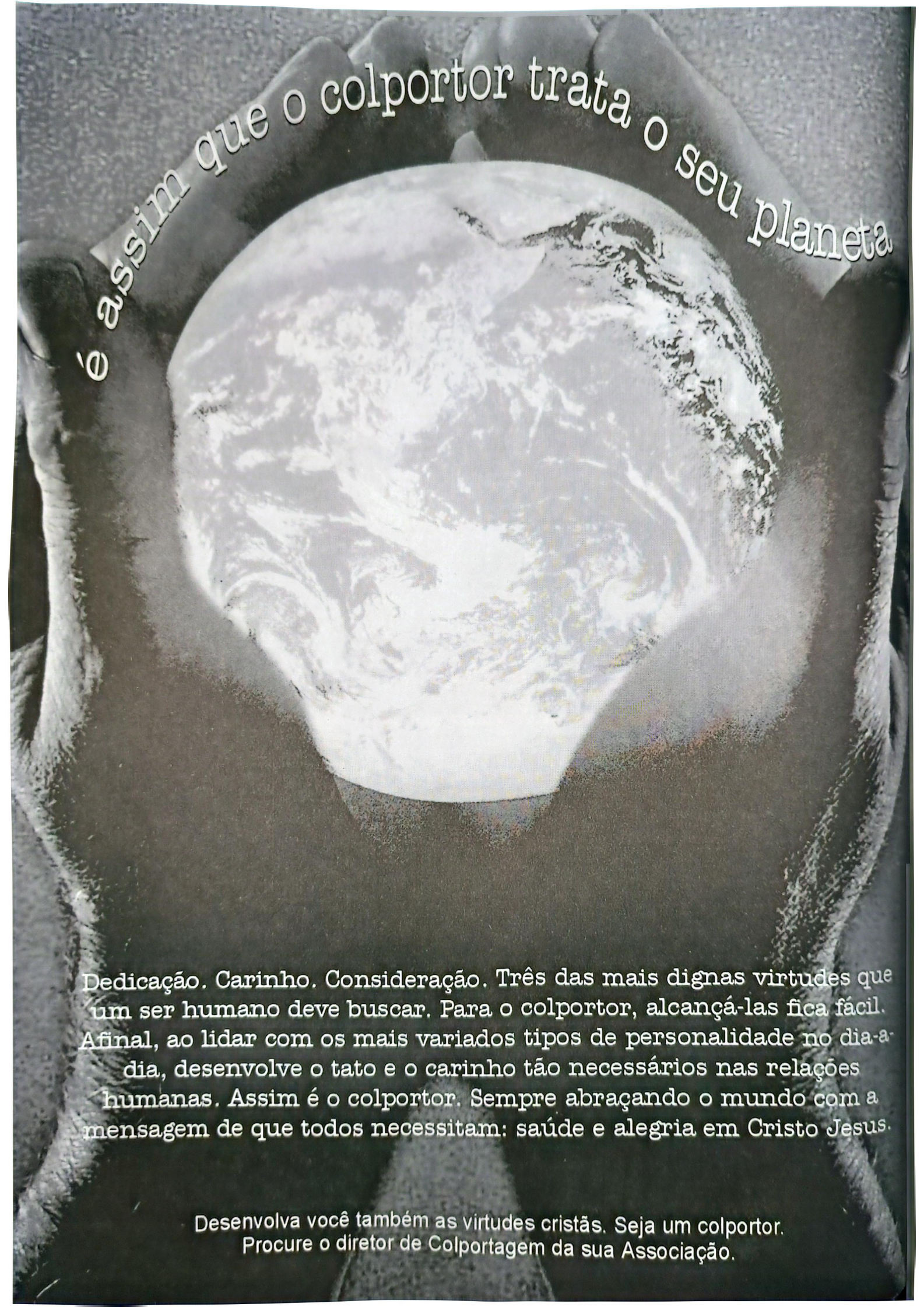






RESTAURAÇÃO DO REGIME ALIMENTAR

A correta alimentação faz parte do plano de Deus



Dedicação. Carinho. Consideração. Três das mais dignas virtudes que um ser humano deve buscar. Para o colportor, alcançá-las fica fácil. Afinal, ao lidar com os mais variados tipos de personalidade no dia-a-dia, desenvolve o tato e o carinho tão necessários nas relações humanas. Assim é o colportor. Sempre abraçando o mundo com a mensagem de que todos necessitam: saúde e alegria em Cristo Jesus.

Desenvolva você também as virtudes cristãs. Seja um colportor.
Procure o diretor de Colportagem da sua Associação.

Observador da Verdade

JULHO — AGOSTO / 1999

"A Ciência ainda não chegou a conclusões claras sobre as causas da hipertensão. Entretanto, muitos fatores podem aumentar a pressão sangüínea: estresse, obesidade, permanecer em ambientes com fumaça de cigarro e dieta rica em sal"

4 EDITORIAL *A importância do jejum e oração*

5 SAÚDE *Controlando a pressão alta*

8 MARCOS ANTIGOS *Justificação Pela Fé: o fundamento da nossa esperança (conclusão)*

14 MENSAGEM *Demos flores agora*

17 CAPA *Restauração do regime alimentar*

25 *Notícias em foco*

32 CULTURA *Um pouquinho do Universo*

37 DESAFIO *Os livros da Bíblia*

38 LÍNGUA PORTUGUESA *A importância da correta pronúncia*

41 MEDITAÇÃO *Pensamentos que edificam*

42 SEÇÃO INFANTIL *Pobre Damião*

45 SEÇÃO JOVEM *Estresse — não seja o seu próprio maior inimigo*

"O propósito da justificação é a santificação. Deus nos salva a fim de restaurar em nós a Sua imagem. A justificação é a raiz. A santificação, o fruto"

Na cidade de Bonito (MS) foi levada a efeito uma série de conferências públicas e a inauguração do novo templo, construído com recursos dos próprios irmãos da região

"O estresse afeta todos nós, de uma forma ou de outra. Isso se aplica especialmente a indivíduos muito atarefados e com experiência quantitativa"

"A leitura bem pronunciada significa que o ouvinte nunca fica em dúvida sobre as palavras mencionadas"

A importância do jejum e oração

Vivemos o período mais solene da história deste mundo. O destino das imensas multidões está prestes a ser decidido. Nosso próprio bem-estar futuro, e o destino de outras almas, dependem do caminho que ora seguimos. Todo seguidor de Cristo e da verdade deve sinceramente perguntar: "Senhor, que queres que eu faça?" Necessitamos humilhar-nos perante o Senhor, com jejum e oração, e meditar constantemente em Sua Palavra, especialmente nas cenas do Juízo. Cumpre-nos buscar agora, nestes últimos momentos da história do planeta, uma experiência profunda e viva nas coisas de Deus.

"E disse-lhes: Esta casta não pode sair com coisa alguma, a não ser com oração e jejum." Marcos 9:29. "Quando Cristo Se via tenazmente assaltado pela tentação, não comia nada. Confiava-Se a Deus, e mediante fervorosa oração e perfeita submissão à vontade de Seu Pai, saía vencedor. Os que professam a verdade para estes últimos dias, acima de todas as outras classes de professos cristãos, devem imitar o grande Modelo na oração." —*Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, pág. 186.

"Pontos difíceis da verdade presente têm sido compreendidos pelos fervorosos esforços de uns poucos que eram dedicados à obra. Jejum e fervente oração a Deus têm levado o Senhor a abrir-lhes ao entendimento os Seus tesouros de verdade. ...

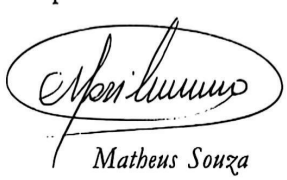
"Este foi o espírito acariciado entre nós quarenta anos atrás. Reuníamo-nos com a alma opressa, orando para que fôssemos unidos na fé e na doutrina, pois sabíamos que Cristo não é dividido. Um ponto de cada vez era tomado como assunto de investigação. A solenidade caracterizava esses concílios de investigação. As Escrituras eram abertas com uma intuição de reverência. Muitas vezes jejuávamos, a fim de que estivéssemos mais habilitados a compreender a verdade." —*Idem*, pág. 187.

"Para certas ocasiões, o jejum e oração são recomendáveis e apropriados. Na mão de Deus são o meio de purificar o coração e promover uma disposição de espírito receptiva. Obtemos respostas às nossas orações porque humilhamos nossa alma perante Deus." —*Idem*, págs. 187 e 188.

"Agora e daqui por diante até ao fim do tempo, deve o povo de Deus ser mais fervoroso, mais desperto, não confiando em sua própria sabedoria, mas na sabedoria de seu Líder. Devem pôr de parte dias de jejum e oração." —*Idem*, pág. 203.

"As maiores vitórias da Igreja de Cristo, ou do cristão em particular, ... são as vitórias ganhas na sala de audiência de Deus, quando uma fé cheia de ardor e agonia lança mão do braço forte da oração." —*Patriarcas e Profetas*, pág. 203.

Queridos irmãos, lancemos mão desses meios espirituais a fim de que, com o auxílio do nosso Deus, sejamos mais do que vencedores na luta contra o mal. Aproveitamos a oportunidade para solicitar aos irmãos que orem e façam jejum em favor da próxima Assembléia da Conferência Geral e nos cultos matutinos e vespertinos. Nas reuniões da Igreja vamos suplicar a bênção de Deus para esse importantíssimo evento que terá lugar entre o povo de Deus.



Matheus Souza

O Conselho Ministerial das Uniões Norte e Sul designou o dia 9 de outubro de 1999 para a família reformista do Brasil unir-se em jejum especial em favor da assembléia da Conferência Geral. Não deixe de participar deste ato solene de consagração e humilhação diante de Deus.

OBSERVADOR DA VERDADE

Nº 4 — Julho•Agosto/99 — ANO 59

Editado bimestralmente

Órgão oficial da Igreja Adventista do Sétimo Dia — Movimento de Reforma — no Brasil. Dedicado à proclamação dos "mandamentos de Deus e da fé de Jesus".

Editor
Matheus Souza

Redação
Eduardo Egrejas
Josiéli Bueno

Programação visual
Eduardo Egrejas

Fotografias e ilustrações
Mariano Santiago
Arquivo EMVP

Capa
Eduardo Egrejas

Edições Vida Plena
Livros, revistas e folhetos sobre religião e saúde. Editora Missionária "A Verdade Presente" — Caixa Postal 135 — CEP 08570-970 — Itaquaquecetuba, SP — Telefax (0xx11) 4645-1888

Gerência Geral
Eliseu Martins Duarte
Gerência Financeira
Joel Perez Nunes
Gerência de Redação
Matheus Souza
Gerência Gráfica
Desidério Devai

Repórteres da seção de notícias desta edição:
Alvaro Daniel, Daniel Rocha, Edson Meireles, Jair Pedro Monacelli, José Silva, Manoel Messias de Souza, Moisés Fernandes, Ruth Gonçalves, Sandro Pereira de Jesus

Vida Plena

Muita saúde para você

CONTROLANDO A PRESSÃO ALTA

Compilado por Eduardo Egrejas

O que é hipertensão essencial? Hipertensão é o termo utilizado para designar a pressão sangüínea mais alta que a normal. Se repetidas tiragens da sua pressão sangüínea demonstram que ela está em 140/90 ("14 por 9") ou mais, você apresenta hipertensão. A pressão do sangue normal é 120/80. Nesta medição, 120 mm Hg (milímetros de mercúrio) é a pressão sistólica. 80 mm Hg é a pressão média de descanso, ou diastólica. À medida que uma ou outra pressão aumenta, o coração e os vasos sangüíneos trabalham duro para conduzir o sangue através do sistema.

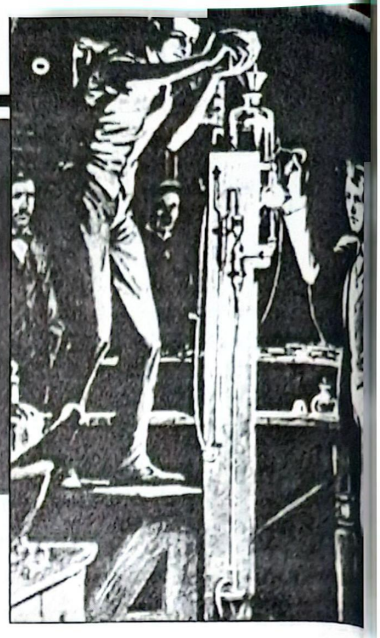
Algumas vezes a pressão alta pode causar maiores complicações como ataque cardíaco, endurecimento das artérias, fadiga, falhas dos rins e falha congestiva do coração. Quanto tempo é requerido a fim de causar danos ao organismo, depende grandemente de quão alta a pressão sangüínea é. Quanto mais elevada, mais cedo complicações se desenvolverão, antes de a pressão alta ser tratada. Fatores adicionais que podem apressar os problemas causados pela hipertensão arterial incluem respirar a fumaça do cigarro dos outros, diabetes e colesterol alto.

Algumas vezes a pressão alta pode causar maiores complicações como ataque cardíaco, endurecimento das artérias, fadiga, falhas dos rins e falha congestiva do coração

Estudo aponta risco de antiinflamatórios

Analgésicos e antiinflamatórios podem matar quase tanto quanto a Aids, segundo estudo publicado no dia 17 de junho de 1999 na revista "The New England Journal of Medicine". As mortes por hemorragia gástrica provocada por analgésicos à base de aspirina e por antiinflamatórios não-hormonais atingem 16.500 norte-americanos por ano. As mortes por Aids, 16.685. O estudo diz que essas drogas seriam a décima quinta causa de morte nos EUA. Segundo o gastroenterologista Arnaldo Ganc, do Hospital Albert Einstein e da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), apesar de não haver estatísticas para o Brasil, "isso também faz sentido aqui". Antiinflamatórios são uma das principais causas de hemorragias gástricas, segundo Antonio Atílio Laudanna, professor titular de gastroenterologia da USP. "A freqüência é muito alta porque o uso dessas drogas é muito alto." O risco é proporcional à dose. Mas, "dependendo da pessoa, um comprimido basta", disse Ganc. Michael Wolfe, da Universidade de Boston, autor do estudo, disse à agência Folha de São Paulo que o risco está "tanto no uso controlado por um médico quanto no indiscriminado". Boa parte dos pacientes não relata sintomas anteriores à crise. "O primeiro sintoma pode ser a própria hemorragia", observou Ganc. Wolfe disse que "antiinflamatórios, sozinhos, podem causar úlcera". A pesquisa aponta também fatores de risco: idade avançada, doses altas de remédios farmacêuticos e histórico de gastrite ou úlcera. Segundo Ganc, um dos antiinflamatórios mais usados atualmente, cujo princípio é o celecoxib, foi colocado sob suspeita, nos EUA, porque nove de seus usuários morreram.

"Os médicos no futuro não receitarão remédios, mas buscarão interessar seus pacientes no cuidado da estrutura humana, na dieta e na causa e prevenção da doença." —*Thomas Edison (cientista e inventor da lâmpada elétrica).*



Thomas Edison ajustando a lâmpada incandescente, em seu laboratório de Menlo Park (New Jersey, EUA), em 1879

A condição de hipertensão é freqüentemente denominada "essencial" ou "primária" quando não existe uma causa óbvia para seu surgimento. Mais de 95 por cento de todas as hipertensões são essenciais. Quando uma doença ou outro problema físico é a causa da pressão alta, a condição é denominada "hipertensão secundária".

Como ocorre — A Ciência ainda não chegou a conclusões claras sobre as causas da hipertensão essencial. Entretanto, muitos fatores diferentes podem aumentar a pressão sangüínea: por exemplo, estresse, obesidade, permanecer em ambientes com fumaça de cigarro, dieta rica em sal e uso de pílula anticoncepcional. Hereditariedade, sexo, idade e raça também influem. Exatamente como estes fatores afetam a pressão do sangue ainda não está completamente compreendido.

A hipertensão normalmente não causa sintomas durante muitos anos. Daí a importância de ter a pressão sangüínea checada no mínimo uma vez por ano. Sintomas de hipertensão forte ou suas complicações podem incluir dor de cabeça, tonteira, taquicardia ou batimentos cardíacos irregulares, cansaço freqüente, hemorragia nasal, dor no peito ou respiração curta.

Em razão de a hipertensão não causar sintomas inicialmente, ela é freqüentemente descoberta quando se busca tratamento para outro problema de saúde. A pressão sangüínea é sempre checada pelo profissional de saúde ou naturista em virtude de ser um problema comum. Pode inclusive afetar seriamente o coração, se não tratada. Se três ou mais medições da pressão do sangue em diferentes dias acusam mais de 14 por 9, você apresenta hipertensão. Neste caso, é importante descobrir se existe uma causa óbvia ou complicações que necessitam de tratamento. É necessário examinar o histórico médico.

Uma alimentação balanceada ajuda a manter o nível de colesterol adequado para o organismo

Como é tratada? — O tratamento depende de quão alta a pressão do sangue é, e do risco de doenças do coração e vasos sangüíneos, e outras complicações. O objetivo é baixar a pressão sangüínea a um nível tão próximo do normal quanto possível, e reduzir o risco de doenças do coração e fadiga. Também se faz importante permanecer tão ativo quanto possível.

Mudanças na dieta, perda de peso e prática de exercícios físicos são os principais meios de controlar a hipertensão branda. Veja alguns passos fundamentais no tratamento:

- Reduza a quantidade de sal ou sódio da sua dieta.
- Pratique exercícios físicos regularmente. Por exemplo, caminhe ou nade no mínimo três vezes por semana.
- Perca peso se estiver com uns quilinhos a mais.
- Nunca ingira alimentos cafeinados, como refrigerantes, achocolatados, balas e doces.
- Evite permanecer em ambientes que contenham fumaça de cigarro.
- Reduza o estresse do dia-a-dia através de oração e meditação na Palavra de Deus, e de exercícios respiratórios.

É imprescindível seguir um estilo de vida saudável e uma dieta balanceada. Isso pode controlar a pressão sangüínea e prevenir complicações de saúde. Se você ainda apresenta algumas complicações relacionadas à hipertensão arterial, seguir o estilo de vida recomendado pela Reforma de Saúde lhe trará maravilhosos efeitos. Pressão alta não tratada é perigosa porque o coração trabalhará acima do esforço normal para manter o sangue circulando. Este estresse e danos aos revestimentos dos vasos sangüíneos e órgãos podem levar a sérios e persistentes problemas, como doenças do coração, fadiga e problemas renais.

Como posso cuidar de mim mesmo? — O tratamento será muito mais eficaz se você seguir estas normas a fim de ter cuidado de si mesmo:

Saiba um pouco mais sobre hipertensão arterial

O coração bombeia o sangue para os demais órgãos do corpo por meio de tubos chamados artérias. Quando o sangue é bombeado, ele é "empurrado" contra a parede dos vasos sangüíneos. Esta tensão gerada na parede das artérias é denominada pressão arterial.

Como a pressão arterial se altera durante o dia?

A pressão arterial varia durante o dia dependendo da sua atividade. Ela aumenta quando você se exercita ou quando está estressado, e diminui quando você está relaxado ou quando dorme. Até mesmo a postura — sentado ou em pé — influencia a pressão arterial.

O que significa a medida da pressão arterial?

Quando sua pressão arterial é medida, dois números são anotados, tais como 140/90. O maior número, chamado pressão arterial sistólica, é a pressão do sangue nos vasos quando o coração se contrai, ou bombeia, para impulsionar o sangue para o resto do corpo. O menor número, chamado pressão diastólica, é a pressão do sangue nos vasos quando o coração encontra-se na fase de relaxamento (diástole).

Que fatores podem estar relacionados à pressão alta?

- **História familiar** — Pessoas que têm familiares com pressão arterial elevada têm maior chance de serem hipertensas.
- **Idade** — Pressão alta ocorre na maioria dos casos em pessoas acima de 35 anos. O risco aumenta com a idade.
- **Raça** — A pressão alta é mais comum em pessoas de raça negra do que nas de raça branca.
- **Sal** — A ingestão excessiva de sal predispõe ao aumento da pressão arterial.
- **Obesidade** — Pessoas com excesso de peso têm maior probabilidade de desenvolver a hipertensão. Procure saber qual é seu peso normal em relação a sua idade, altura e sexo e, se você estiver acima deste peso, busque um programa de exercícios e dieta adequado para uma perda gradual de peso.
- **Diabete** — Pessoas com diabete muitas vezes também sofrem de hipertensão. Esta combinação aumenta o risco de doenças cardíacas e renais.
- **Vida sedentária** — Um estilo de vida sem exercícios regulares aumenta a probabilidade de excesso de peso, significando um fator de risco para o desenvolvimento da hipertensão.
- **Fumaça de Cigarro** — Respirar a fumaça do cigarro dos outros é um fator de contribuição para elevar a pressão arterial.

Por que a pressão arterial alta é um problema?

A maioria das pessoas não apresenta sintomas. Por isso é chamada de "doença silenciosa". Apesar da ausência de sintomas, pressão arterial elevada pode causar danos a seu corpo.

Como está sua pressão arterial?

O único meio de você saber é a checagem de sua pressão arterial. Cada vez que você checar sua pressão arterial, anote no cartão de controle.

Colesterol

O colesterol é uma gordura que nosso corpo precisa para funcionar normalmente. Parte do colesterol do sangue é produzida pelo organismo e outra parte vem da alimentação. O excesso de colesterol pode produzir o "entupimento" das artérias, favorecendo o aparecimento da **hipertensão arterial** e do infarto do miocárdio. As pessoas que têm o colesterol alto não apresentam sintomas, sendo necessária a realização de exames de sangue para diagnóstico.

• Sempre siga os conselhos recomendados pela Reforma de Saúde, que é o braço direito da Tríplice Mensagem Angélica. Nunca use de automedicação com remédios farmacêuticos.

• Cheque a sua pressão sangüínea no mínimo uma vez por ano. Guarde um registro das leituras.

• Use menos sal. Pesquise o nível de sódio em tabelas alimentares. Evite o uso de alimentos enlatados.

• Desenvolva e mantenha um programa de exercícios que inclua no mínimo 30 minutos de caminhada, pedalada ou natação de três a cinco vezes por semana.

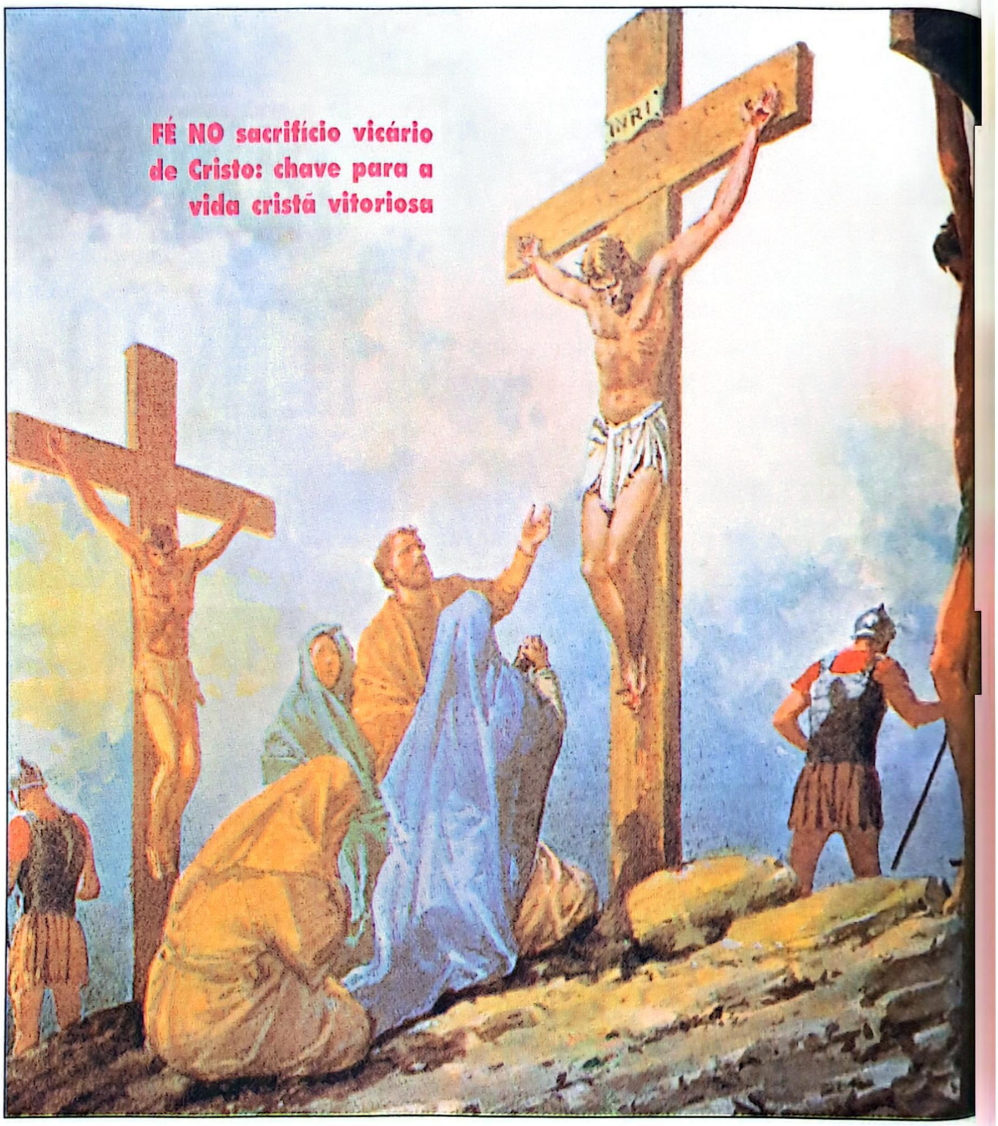
• Não permaneça em ambientes fechados quando alguém estiver fumando.

• Nunca ingira alimentos que contenham cafeína (chocolate, refrigerantes etc.).

• Tente reduzir o estresse em sua vida ou aprenda a gerenciar melhor situações que o façam sentir-se ansioso. Busque a Deus insistentemente através da oração particular e do estudo das Santas Escrituras. O momento de falar com Deus traz alívio à alma e descanso ao corpo e mente, influenciando positivamente todos os mecanismos de controle internos do organismo. ■

Justificação Pela Fé: o fundamento da nossa esperança (conclusão)

Para toda alma verdadeiramente convertida, a relação com Deus e com as coisas eternas será o grande objetivo da vida



"Cristo foi enviado ao mundo para desmentir a falsidade de Satanás, de que Deus fizera uma Lei que o homem não podia guardar. Assumindo a forma humana, Ele veio à Terra e, por uma vida de obediência, mostrou que Deus fizera uma Lei que o homem podia guardar. Mostrou que é possível ao homem obedecer perfeitamente à Lei, e que aqueles que aceitam Cristo como seu Salvador tornam-se participantes de Sua natureza divina e capacitados a seguir Seu exemplo, vivendo em obediência a todos os preceitos da Lei. Através dos méritos de Cristo, o homem deve mostrar pela obediência que podia estar no Céu e não se rebelaria."[1]

"É obra da conversão e santificação reconciliar os homens com Deus, pondo-os em harmonia com os princípios de Sua Lei. No princípio o homem foi criado à imagem de Deus. Estava em perfeita harmonia com a Natureza e com a Lei de Deus; os princípios da justiça lhe estavam escritos no coração. O pecado, porém, alienou-o do Criador. Não mais refletia a imagem divina. O coração estava em guerra com os princípios da Lei de Deus. 'A inclinação da carne é inimizade contra Deus, pois não é sujeita à Lei de Deus, nem, em verdade, o pode ser.' Romanos 8:7. Mas 'Deus amou o mundo de tal maneira que deu o Seu Filho unigênito', para que o homem pudesse reconciliar-se com Ele. Mediante os méritos de Cristo, pode aquele se restabelecer à harmonia com o Criador. O coração deve ser renovado pela graça divina; deve receber nova vida de cima. Esta mudança é o novo nascimento, sem o que, diz Jesus, o homem 'não pode ver o reino de Deus'.

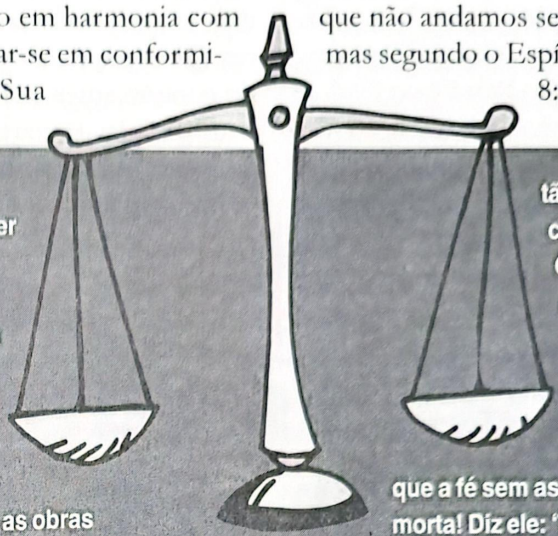
"O primeiro passo na reconciliação com Deus é a convicção de pecado. 'Pecado é o quebrantamento da Lei.' 'Pela Lei vem o conhecimento do pecado.' 1 João 3:4; Romanos 3:20. A fim de ver sua culpa, o pecador deve provar o caráter próprio pela grande norma divina de justiça. É um espelho que mostra a perfeição de um viver justo, habilitando o pecador a discernir seus defeitos de caráter.

"A Lei revela ao homem os seus pecados, mas não provê remédio. Ao mesmo tempo que promete vida ao obediente, declara que a morte é o quinhão do transgressor. Unicamente o Evangelho de Cristo o pode livrar da condenação ou contaminação do pecado. Deve ele exercer o arrependimento em relação a Deus, cuja

Lei transgrediu, e fé em Cristo, seu sacrifício expiatório. Obtém assim 'remissão dos pecados passados', e se torna participante da natureza divina. É filho de Deus, tendo recebido o espírito de adoção, pelo qual clama: "Aba, Pai!' "[2]

Podemos anular a Lei?

"Estaria [a pessoa] agora na liberdade de transgredir a Lei de Deus? Diz o apóstolo Paulo: 'Anulamos, pois, a Lei pela fé? De maneira nenhuma, antes estabelecemos a Lei.' 'Nós, que estamos mortos para o pecado, como viveremos ainda nele?' E João declara: 'Esta é a caridade de Deus: que guardemos os Seus mandamentos; e os Seus mandamentos não são penosos.' Romanos 3:31; 6:2; 1 João 5:3. No novo nascimento o coração é posto em harmonia com Deus, ao colocar-se em conformidade com a Sua Lei. Quando esta poderosa transformação se efetua no pecador, passou ele da morte para a vida, do pecado para a santidade, da transgressão e rebelião para a obediência e lealdade. Terminou a velha vida de afastamento de Deus, começando a nova vida de reconciliação, de fé e amor. Então 'a justiça da Lei' se cumpre em nós, que não andamos segundo a carne, mas segundo o Espírito'. Romanos 8:4. E a lingua-



Fé e obras

O propósito da justificação é a santificação. Deus nos salva a fim de restaurar em nós a Sua imagem. A justificação é a raiz. A santificação, o fruto. A raiz não é o fruto. Ela está sempre escondida no chão e ninguém a vê. Os frutos, porém, demonstram que as raízes estão vivas. Se queremos saber se temos fé, só o podemos fazer pelos frutos. A fé sempre está escondida, mas a santificação é visível.

Contudo, não devemos separar justificação e santificação. Não são dois compartimentos distintos, mas estão unidos organicamente. A justificação viva produz a santificação. Se não há santificação, não pode ter havido justificação. Este é o método vital, a relação entre fé e obras. "Pois somos feitura Sua, criados em Cristo Jesus para as boas obras, as quais Deus preparou para que andássemos nelas." Efésios 2:10. "Pois a graça de Deus se manifestou, trazendo salvação a todos os homens. Ela nos ensina a abandonar a impiedade e as paixões mundanas, para que vivamos neste presente século sóbria, justa e piedosamente, aguardando a bem-aventurada esperança e o aparecimento da glória do nosso grande Deus e Salvador Cristo Jesus, o qual a Si mesmo Se deu por nós, a fim de remir-nos de toda iniqüidade e purificar para Si um povo todo Seu, zeloso de boas obras." Tito 2:11-14.

"O apóstolo Tiago vira que dificuldades se levantariam ao ser apresentado o assunto da Justificação Pela Fé. Por isso esforçou-se por mostrar que a genuína fé não pode existir sem as obras correspondentes. É citada a experiência de Abraão. 'Bem vês', diz ele, 'que a fé cooperou com as obras, e que pelas obras a fé foi aperfeiçoada.' Tiago 2:22. Assim a fé genuína opera uma obra genuína no crente. A fé e a obediência levam a uma experiência sólida e valorosa."[20]

Fé e obras são dois remos que precisamos usar em igual proporção se quisermos avançar no caminho contra a correnteza da descrença. "A presumida fé que não opera por amor e não purifica a alma não justifica ninguém. 'Vedes', diz o apóstolo, 'que o homem é justificado pelas obras, e não somente pela fé.' Tiago 2:24. Abraão creu em Deus. Como sabemos que ele creu? Suas obras testificaram o caráter de sua fé, e esta fé lhe foi imputada por justiça.

"Necessitamos nestes dias da fé de Abraão, para iluminar as trevas em nosso redor, nutrindo o afável brilho do amor de Deus e retendo o crescimento espiritual. Nossa fé deve ser fecunda em boas obras, porque a fé sem as obras é morta."[21]

"Dos púlpitos hodiernos são proferidas as palavras: 'Crede, tão-somente crede! Tende fé em Cristo; nada tendes que ver com a velha Lei; tão-somente confiai em Cristo.' Quão diferente é isto das palavras do apóstolo, o qual declara que a fé sem as obras é morta! Diz ele: 'Tornai-vos, pois, praticantes da Palavra, e não somente ouvintes, enganando-vos a vós mesmos.' Tiago 1:22. Precisamos ter aquela fé que opera pelo amor e purifica a alma. Muitos procuram substituir a retidão de vida por uma fé superficial, pensando obter deste modo a salvação."[22]

"A doutrina de santificação defendida por muitos está cheia de engano, pois é lisonjeira ao coração natural. Mas a coisa mais afável que pode ser pregada ao pecador é a verdade dos reclamos obrigatórios da Lei de Deus. A fé e as obras precisam andar de mãos dadas, pois a fé sem as obras, por si só, está morta."[23]

"O testemunho da Palavra de Deus é contra esta doutrina perigosa da fé sem as obras. Não é fé pretender o favor do Céu sem cumprir as condições necessárias para que a graça seja concedida. É presunção, pois que a fé genuína se fundamenta nas promessas e disposições das Escrituras. Ninguém se engane com a crença de que pode tornar-se santo enquanto voluntariamente transgride um dos mandamentos de Deus."[24]

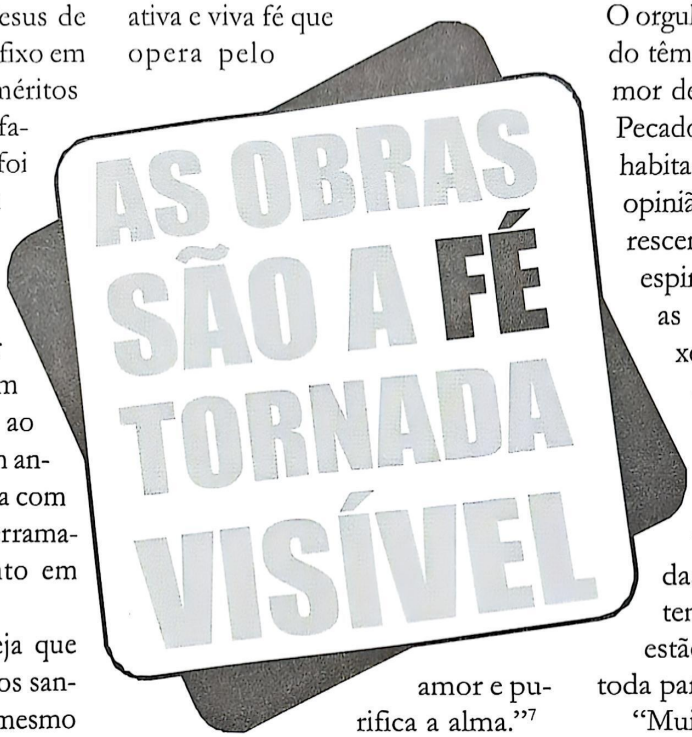
gem da alma será: 'Oh! Quanto amo a Tua Lei! É a minha meditação em todo o dia.' Salmo 119:27."[3]

"Em Sua grande misericórdia, enviou o Senhor preciosa mensagem a Seu povo por intermédio dos pastores Waggoner e Jones. Esta mensagem devia pôr de maneira mais preeminente diante do mundo o Salvador crucificado, o sacrifício pelos pecados de todo o mundo. Apresentava a Justificação Pela Fé no Fiador; convidava o povo para receber a justiça de Cristo, que se manifesta na obediência a todos os mandamentos de Deus. Muitos perderam Jesus de vista. Deviam ter tido o olhar fixo em Sua divina Pessoa, em Seus méritos e em Seu imutável amor pela família humana. Todo o poder foi entregue em Suas mãos, para que Ele pudesse dar ricos dons aos homens; transmitindo o inestimável dom de Sua justiça ao impotente ser humano. Esta é a mensagem que Deus manda proclamar ao mundo. É a terceira mensagem angélica que deve ser proclamada com alto clamor e regada com o derramamento de Seu Espírito Santo em grande medida."[4]

Uma pessoa ou uma Igreja que vive em aberta transgressão dos santos mandamentos de Deus, mesmo que professe e ensine o sublime tema da Justificação Pela Fé, está sob condenação. "Ela [Maria] dará à luz um Filho e Lhe porás o nome de Jesus, porque Ele salvará o Seu povo dos pecados deles." Mateus 1:21. "Jesus morreu para salvar o Seu povo dos pecados deles, e redenção em Cristo significa cessar a transgressão da Lei de Deus e estar livre de todo pecado. Nenhum coração que é incitado pela inimizade contra a Lei de Deus está em harmonia com Cristo, o qual sofreu no Calvário para vindicar e exaltar a Lei diante do Universo."[5]

"O Evangelho não promete o favor de Deus para alguém que, com impenitência, viola Sua Lei. A depravação do coração humano, a culpa da transgressão, a ruína do pecado, são todas manifestadas pela cruz em que Cristo proveu um meio de escape para nós."[6]

"Mas, embora Deus possa ser justo e ao mesmo tempo justificar o pecador — pelos méritos de Cristo —, homem algum pode cobrir sua alma com as vestes da justiça de Cristo, enquanto comete pecados conhecidos ou negligencia conhecidos deveres. Deus requer a completa entrega do coração antes que possa ter lugar a justificação. E, para que o homem conserve essa justificação, tem de haver obediência contínua, mediante ativa e viva fé que opera pelo amor e purifica a alma."[7]



"Quando estivermos revestidos da justiça de Cristo, não teremos nenhum prazer no pecado, pois Jesus estará trabalhando conosco. Poderemos cometer erros, mas haveremos de aborrecer o pecado que causou os sofrimentos do Filho de Deus."[8]

Infelizmente, apesar de o povo adventista escrever e pregar sobre o magno tema da Justificação Pela Fé, os fatos mostram que a doce mensagem não foi aceita. O Espírito de Profecia declara em linhas irrefutáveis a condição desse povo altamente privilegiado: "Quando estudo as Escrituras, fico alarmada por causa do Israel de Deus nestes últimos dias. São exortados a fugir da idolatria. Receio que estejam adormecidos, e tão conformados com o mundo que seria difícil discernir entre o que serve a Deus e o que O não serve. Está aumentando a distância entre Cristo e Seu povo, e diminuindo entre eles e o mundo. Os sinais distintivos entre o professo povo de Cristo e o mundo quase que desapareceram. Como o Israel de outrora, seguem as abominações das nações que os cercam."[9]

"Encho-me de tristeza quando penso em nossa condição como um povo. O Senhor não nos cerrou o Céu, mas nosso próprio procedimento de constante apostasia nos separou de Deus. O orgulho, a cobiça e o amor do mundo têm habitado no coração, sem temor de ser banidos ou condenados. Pecados graves e presunçosos têm habitado entre nós, e, no entanto, a opinião geral é que a Igreja está florescendo, e que paz e prosperidade espiritual se encontram em todas as suas fronteiras. A Igreja deixou de seguir a Cristo, seu Guia, e está constantemente retrocedendo rumo ao Egito. Todavia, poucos ficam alarmados ou atônitos com sua falta de poder espiritual. Dúvidas e mesmo descrença dos testemunhos do Espírito de Deus estão levedando nossas igrejas por toda parte. Satanás assim o deseja."[10]

"Muitos que se chamam cristãos são meros moralistas humanos. Recusaram a dádiva que, somente, podia habilitá-los para honrar a Cristo com o representá-Lo ao mundo. A obra do Espírito Santo lhes é estranha. Não são obradores da Palavra. Os princípios celestes, que distinguem os que são um com Cristo dos que se unem ao mundo, tornaram-se quase indistintos. Os professos seguidores de Cristo não são mais um povo separado e peculiar. A linha de demarcação é imperceptível. O povo está se subordinando ao mundo, às suas práticas, costumes e egoísmos. A Igreja passou para o mundo, transgredindo a Lei, quando o mundo devia passar para a Igreja na obediência da mesma. Diariamente a Igreja se está convertendo ao mundo."[11]

"O celeste Professor indagou: 'Que engano maior poderá seduzir o espírito do que a pretensão de que estais construindo sobre o fundamento reto e de que Deus aceita vossas obras, quando na realidade estais efetuando muitas coisas de acordo com princípios mundanos, e estais pecando contra Jeová? Oh, é um grande engano, uma fascinante ilusão, a que toma posse do espírito dos homens, quando, tendo uma vez conhecido a verdade, confundem a forma da piedade com o espírito e a eficiência da mesma; quando supõem ser ricos, e estar enriquecidos, e de nada terem falta, enquanto na realidade estão faltos de tudo!"[12]

A aceitação da mensagem é evidenciada pela reforma

"Quando eu também disser ao ímpio: Certamente morrerás; se ele se converter do seu pecado, e fizer juízo e justiça, restituindo esse ímpio o penhor, pagando o furtado, andando nos estatutos da vida, e não praticando iniqüidade, certamente viverá, não morrerá." Ezequiel 33:14 e 15.

"Este é o resultado da obra do Espírito de Deus. Não há prova de genuíno arrependimento a menos que ele opere reforma na vida. Se restitui o penhor, devolve o que tinha roubado, confessa os pecados e ama a Deus e seus semelhantes, pode o pecador estar certo de que encontrou paz com Deus. Foram estes os efeitos que, em anos anteriores, se seguiram às ocasiões de avivamento religioso. Julgados pelos seus frutos, sabia-se que eram abençoados por Deus para a salvação dos homens e para reerguimento da humanidade."[13]

"Para toda alma verdadeiramente convertida, a relação com Deus e com as coisas eternas será o grande objetivo da vida. Mas onde, nas igrejas populares de hoje, o espírito de consagração a Deus? Os conversos não renunciam ao orgulho e amor do mundo. Não estão mais dispostos a negar-se, tomar a cruz e seguir o manso e humilde Nazareno, do que estiveram antes de se converter. A religião tornou-se o entretenimento dos incrédulos e céticos, porque tantos que são portadores de Seu nome lhes desconhecem os princípios. O poder da piedade quase desapareceu de muitas das igrejas. Piqueniques, representações teatrais nas igrejas, quermesses, casas elegantes, ostentação pessoal, desviaram de Deus os pensamentos. Terras e bens e ocupações mundanas absorvem a mente, e as coisas de interesse eterno mal recebem atenção passageira."[14]

"É a graça de Cristo implantada na alma que cria no homem a inimizade contra Satanás. Sem esta graça que converte, e este poder renovador, o homem continuaria cativo de Satanás, como servo sempre pronto a executar-lhe as ordens. Mas o novo princípio na alma cria o conflito onde até então houvera paz. O poder que Cristo comunica habilita o homem a resistir ao tirano e usurpador. Quem quer que se ache a aborrecer o pecado em lugar de o amar, que resista a essas paixões que têm dominado interiormente e as vença, evidencia a operação de um princípio inteiramente de cima."[15]

"Não há evidência de arrependimento genuíno a menos que se opere uma reforma. Se o pecador restitui o penhor, devolve o que roubou, confessa seus pecados e ama a Deus e ao próximo, pode estar certo de que passou da morte para a vida."[16]

"Tudo o que temos e somos é consagrado a Ele. Almejamos trazer Sua imagem, ter Seu Espírito, fazer Sua vontade e agradar-Lhe em tudo. Aqueles que se tornam novas criaturas em Cristo Jesus produzirão os frutos do Espírito: 'amor, gozo, paz, longanimidade, benignidade, bondade, fé, mansidão, temperança.' Não desejarão por mais tempo moldar-se às antigas concupiscências, mas pela fé no Filho de Deus seguirão Seus passos, refletirão Seu caráter e purificar-se-ão a si mesmos assim como Ele é puro. As coisas que antes odiavam, agora amam; e as coisas que antes amavam, agora odeiam. O orgulhoso e arrogante torna-se manso e humilde de coração. O vão e desdenhoso torna-se sério e discreto. O ébrio se torna sério e o libertino, puro. *Os vãos costumes e modas do mundo são postos de lado.* Os cristãos não buscarão o 'adorno exterior', mas 'o do íntimo do coração, no incorruptível traje de um espírito manso e tranqüilo, que é precioso diante de Deus'. "[17]

"Entregando-nos a Deus, devemos necessariamente deixar tudo o que poderia separar-nos dEle. Por isso o Salvador diz: 'Qualquer de vós que não renuncia a tudo quanto tem, não pode ser Meu discípulo.' Tudo o que afasta de Deus o coração deve ser deixado. Mamon é o ídolo de muitos. O amor ao dinheiro, o desejo de riquezas, é a cadeia de ouro que os liga a Satanás. Outra classe adora a reputação e a honra mundanas. A vida de conforto egoísta e livre de responsabilidades é o ídolo de outros. Mas esses laços de escravidão devem ser quebrados. *Não podemos ser metade do Senhor e metade do mundo. Não somos filhos de Deus a menos que o sejamos completamente.*"[18]

"Quando Cristo habitar no coração, a alma estará tão cheia do Seu amor e da alegria da comunhão com Ele que a Ele se apegará. Ao ser Jesus contemplado, o eu será esquecido. O amor a Cristo será a mola das ações. Aqueles que sentem o amor constrangedor de Deus, não perguntam qual o mínimo que pode ser dado para satisfazer os reclamos de Deus; *não perguntam pelo padrão mais baixo, mas aspiram à perfeita conformidade com a vontade de Seu Redentor.* Com sincero desejo cedem tudo, e manifestam interesse proporcional ao valor do objetivo que buscam. Uma profissão de Cristo sem esse profundo amor é simples conversa vazia, árido formalismo, um trabalho penoso."[19]

Uma Advertência

"Portanto, nada julgueis antes do tempo, até que o Senhor venha, o qual também trará à luz as coisas ocultas das trevas, e manifestará os desígnios dos corações. Então cada um receberá de Deus o louvor." 1 Coríntios 4:5.

PAULO: "JÁ estou crucificado com Cristo"

Justificação é rendição completa ao Senhor

"Estou crucificado com Cristo, e já não vivo, mas Cristo vive em mim. A vida que agora vivo na carne, vivo-a na fé do Filho de Deus, que me amou e a Si mesmo Se entregou por mim." Gálatas 2:20. "Agora levanta-te, e entra na cidade. Lá te será dito o que te convém fazer." Atos 9:6.

"Quando a alma se rende inteiramente a Cristo, novo poder toma posse do coração. Opera-se uma mudança que o homem não pode absolutamente operar por si mesmo. É uma obra sobrenatural, que introduz um sobrenatural elemento na natureza humana. A alma que se rende a Cristo, torna-se Sua fortaleza, mantida por Ele num revoltoso mundo, e é Seu desígnio que nenhuma autoridade seja aí conhecida senão a Sua. Uma alma assim guardada pelos seres celestes é inexpugnável aos assaltos de Satanás. Mas, a menos que nos entreguemos ao domínio de Cristo, seremos governados pelo maligno. Temos inevitavelmente de estar sob o domínio de um ou de outro dos dois grandes poderes em conflito de supremacia do mundo. Não é necessário que escolhamos deliberadamente o serviço do reino das trevas para cair-lhe sob o poder. Se não cooperarmos com os instrumentos celestes, Satanás tomará posse do coração e torná-lo-á morada sua. A única defesa contra o mal é Cristo habitar no coração mediante a fé em Sua justiça."[31]

"Seja este ponto plenamente estabelecido em todas as mentes: se aceitamos Cristo como Redentor, precisamos aceitá-Lo como Soberano. Não podemos ter certeza e perfeita confiança em Cristo como nosso Salvador enquanto não O reconhecermos como nosso Rei e formos obediente a Seus mandamentos. Assim evidenciamos nossa lealdade a Deus. Nossa fé tem, então, o timbre genuíno, pois é uma fé operante. Ela opera pelo amor. Dizei isto de vosso coração: 'Senhor, creio que morreste para resgatar minha alma. Se deste tanto valor à alma que chegaste a dar Tua vida pela minha, mostrar-me-ei sensível. Entrego minha vida, com todas as suas possibilidades, em toda a minha fraqueza, aos Teus cuidados.'

"A vontade deve ser colocada em completa harmonia com a vontade de Deus. Quando isto é efetuado, não será repelido nenhum raio de luz que incide sobre o coração e sobre os recessos da mente. A alma não será obstruída pelo preconceito, chamando a luz trevas, e as trevas luz. A luz do Céu é bem recebida, como luz que inunda os recessos da alma. Isto é entoar melodias a Deus."[32]

O importante não é falar que está salvo, mas proceder como salvo, pois o reino de Deus não consiste em palavras, mas em poder. "Mas a todos os que O receberem, àqueles que crêem no Seu nome, deu-lhes o poder de serem feitos filhos de Deus." João 1:12. "Aqueles que mantêm a doutrina da eleição — uma vez salvo, salvo para sempre — estão contra o claro 'Assim diz o Senhor'."[25]

"Quando passamos a sentir nossa completa dependência de Cristo para a salvação, devemos cruzar os braços e dizer: 'Não tenho que fazer coisa alguma. Estou salvo. Jesus realizou tudo'? — Não. Devemos empregar toda a energia para que possamos tornar-nos participantes da natureza divina. Continuamente devemos estar vigiando, esperando, orando e trabalhando."[26]

"Jamais devemos repousar num estado de satisfação e deixar de fazer progresso, dizendo: 'Estou salvo.' Se é entretida esta idéia, deixam de existir os motivos para a vigilância, a oração, o esforço sincero em seguir para a frente, rumo de consecuções mais elevadas. Nenhuma língua santificada será encontrada pronunciando essas palavras antes que venha Cristo, e entremos pelas portas da cidade de Deus. Então, com a maior propriedade, poderemos dar glória a Deus e ao Cordeiro, pelo livramento eterno. Enquanto o homem estiver carregado de fraquezas — pois por si mesmo não pode salvar a alma —, não deve nunca atrever-se a dizer: 'Estou salvo.' "[27]

"Aquele, pois, que pensa estar em pé, veja que não caia." 1 Coríntios 10:12. Nossa única segurança está na constante desconfiança de nós mesmos e na confiança em Cristo. "Não é aquele que se reveste da couraça que pode orgulhar-se da vitória, pois tem ele pela frente a batalha, e a vitória a ser alcançada. É o que persevera até o fim que será salvo."[28]

"Quando, ao labutardes pela salvação de almas, pecadores são convencidos de seus pecados e tendes indicações de que Cristo teve compaixão deles e de que nova esperança está irrompendo em seu coração, não é correto dizer: 'Oramos por eles, que entregaram o coração a Deus e foram salvos.' Isto é desconcertante. É seu privilégio dizer solene, séria e alegremente: 'Creio que Jesus Cristo perdoou seus pecados.' Animai toda alma a ter esperança e fé, mas nunca digais de algum homem: 'Ele está salvo.' "[29]

"Que os anjos relatores escrevam a história das santas lutas e pelejas do povo de Deus. Que anotem as orações e lágrimas, mas não permitamos que Deus seja desonrado pela declaração de lábios humanos: 'Estou sem pecado. Sou santo.' Lábios santificados nunca pronunciarão palavras de tanta presunção."[30]

Glorificação = "Ele nos salvará"

"Naquele dia, se dirá: 'Eis que Este é o nosso Deus, em quem esperávamos, e Ele nos salvará; Este é o Senhor, a quem aguardávamos; na Sua salvação exultaremos, e nos alegraremos." Isaías 25:9. "Que pelo poder de Deus sois guardados, mediante a fé, para a salvação preparada para se revelar no último tempo." 1 Pedro 1:5.

Aqueles que retornam a Deus com fé e arrependimento, Ele os justifica pela Sua graça, santificando-os para o Seu serviço e convidando-os para a santidade de vida, em aliança transformadora com Ele. Mas Deus tem para o homem um propósito ainda mais glorioso do que a justificação e a santificação moral. Ele guarda o "melhor vinho" para o final.

O ato final de Deus no processo de redenção será a glorificação dos santos em sua ressurreição e trasladação. Assim como a justificação, a santificação tem como objetivo nossa glorificação. A glorificação é um ato mediante o qual Deus permite que os redimidos compartilhem de Sua radiante glória. Isso significa salvação em seu sentido mais amplo, final e absoluto.

"Quando éreis servos do pecado, estáveis livres da justiça. E que fruto tínheis então das coisas de que agora vos envergonhais? Pois o fim delas é a morte. Mas agora, libertados do pecado e feitos servos de Deus, tendes o vosso fruto para a santificação, e por fim a vida eterna." Romanos 6:20-22.

Não como as pessoas do mundo

"Os filhos de Deus não serão semelhantes às pessoas mundanas, pois a verdade recebida no coração será o meio de purificar a alma e transformar o caráter, tornando seu recebedor da mesma mentalidade que Deus."[33]

"Ora, a fé genuína sempre opera por amor. Quando olhais ao Calvário, não é para aquietar vossa alma na falta de cumprimento do dever, nem para vos acalmar para dormir, mas para criar fé em Jesus, fé que opere, purificando a alma do lodo do egoísmo. Quando lançamos mão de Cristo pela fé, nossa obra apenas começou. Todo homem tem hábitos corruptos e pecaminosos que precisam ser vencidos por combate vigoroso. Requer-se de toda alma que combata o combate da fé. Se alguém é seguidor de Cristo, não pode ser astuto no negócio, não pode ser duro de coração, falto de compaixão. *Não pode ser vulgar na linguagem. Não pode ser cheio de arrogância e presunção. Não pode ser despótico, nem usar palavras ásperas, e censurar e condenar.*"[34]

"Não é o perdão dos pecados o único resultado da morte de Jesus. Ele fez o infinito sacrifício não somente para que o pecado fosse removido, mas para que a natureza humana pudesse ser restaurada, reembelezada, reconstruída de suas ruínas e preparada para a presença de Deus."[35]

Amado leitor, deleita-te neste sublime tema — o grande amor de Deus — e o pecado perderá o seu encanto. "Cristo exige tudo. Caso Ele exigisse menos, Seu sacrifício teria sido demasiado precioso, demasiado grande para nos levar a tal nível. Nossa santa fé *clama por separação.* Não nos devemos conformar com o mundo, nem com professos crentes mortos, sem oração. 'Transformai-vos pela renovação do vosso entendimento.' Romanos 12:2. Este é o caminho da renúncia. E, quando pensarem que ele é demasiado estreito, que há demasiada abnegação neste caminho estreito, quando disserem: 'Quão duro é renunciar a tudo', dirijam a si mesmos a pergunta: 'Que renunciou Cristo por mim?' Isto ofusca tudo quanto possamos chamar abnegação.

"Contemplem-nO no jardim, suando grandes gotas de sangue. Um solitário anjo é enviado do Céu para fortalecer o Filho de Deus. Sigam-nO à sala do julgamento, enquanto é chasqueado, escarnecido e insultado por aquela turba enfurecida. Contemplem-nO vestido com a velha púrpura real. Ouçam os motejos vulgares e a zombaria cruel. Vejam-nos a colocarem naquela nobre fronte a coroa de espinhos, batendo-Lhe depois com a cana, fazendo com que os espinhos se Lhe enterrem nas fontes, o sangue a correr daquela fronte santa. Ouçam aquela turba assassina clamando ansiosamente pelo sangue do Filho de Deus. Ele é entregue em suas mãos, e conduzem dali o nobre Sofredor, pálido, fraco, desfalecido, ao lugar de Sua crucifixão. É estendido no madeiro, e os cravos são-Lhe enterrados nas tenras mãos e pés. Contemplem-nO pendurado na cruz durante aquelas horríveis horas de agonia, a ponto de os anjos velarem o rosto para ocultá-lo da horrorosa cena, e o Sol esconder sua luz, recusando-se a contemplá-la. Pensem nessas coisas, e então perguntem: é o caminho demasiado estreito? Não, não."[36]

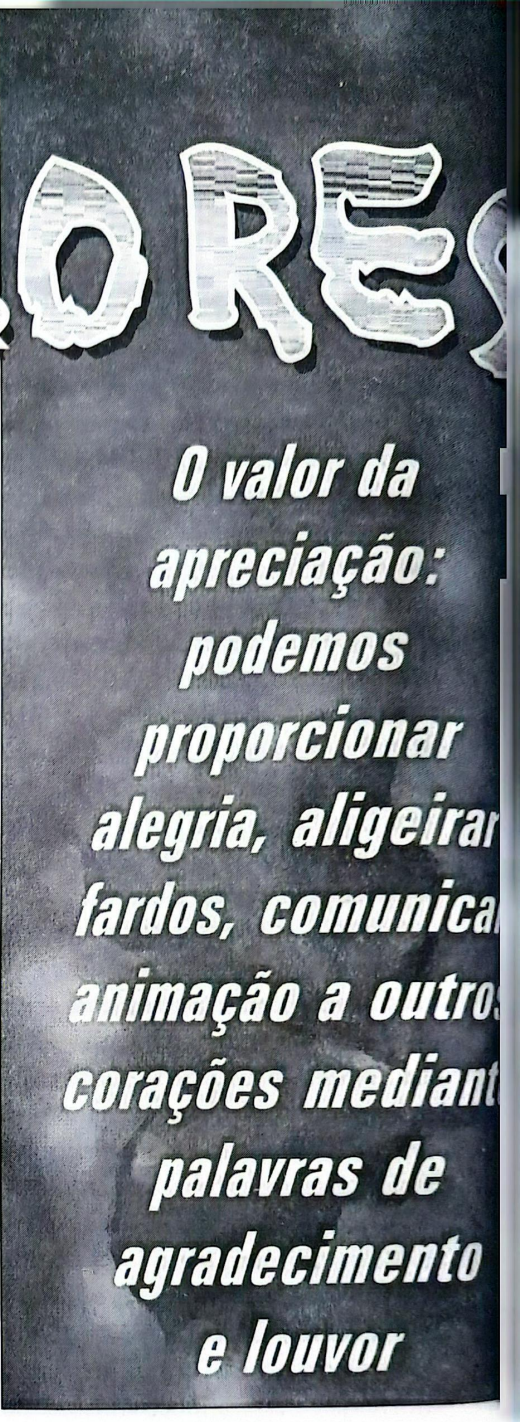
Que o sublime tema da salvação seja uma realidade em nossa vida. Amém. ■

Referências

1. *Meditações Matinais de 1959*, pág. 114.
2. *O Grande Conflito*, pág. 467.
3. *Idem*, pág. 468.
4. *Testemunhos Para Ministros*, págs. 91 e 92.
5. *Fé e Obras*, pág. 85.
6. *Idem*, pág. 86.
7. *Idem*, págs. 89 e 90.
8. *Cristo Justiça Nossa*, pág. 112.
9. *Serviço Cristão*, pág. 38.
10. *Idem*, págs. 38 e 39.
11. *Idem*, pág. 45.
12. *Testemunhos Seletos*, vol. 3, pág. 253.
13. *O Grande Conflito*, pág. 462.
14. *Idem*, pág. 463.
15. *Idem*, pág. 506.
16. *Como Encontrar a Paz Interior*, pág. 55.
17. *Idem*, págs. 54 e 55 (ênfase suprida).
18. *Idem*, pág. 41 (ênfase suprida).
19. *Idem*, pág. 42 (ênfase suprida).
20. *Meditações Matinais de 1959*, pág. 115.
21. *Ibidem.*
22. *Fé e Obras*, pág. 79.
23. *Idem*, pág. 86.
24. *O Grande Conflito*, pág. 472.
25. *Meditações Matinais de 1959*, pág. 157.
26. *Mensagens Escolhidas*, vol. 3, pág. 198.
27. *Idem*, vol. 1, pág. 314.
28. *Meditações Matinais de 1977*, pág. 234.
29. *Meditações Matinais de 1980*, pág. 258.
30. *Atos dos Apóstolos*, págs. 561 e 562.
31. *O Desejado de Todas as Nações*, pág. 307.
32. *Fé e Obras*, pág. 14.
33. *Idem*, pág. 104.
34. *Mensagens Escolhidas*, vol. 2, pág. 20 (ênfase suprida).
35. *Idem*, pág. 209.
36. *Testemunhos Seletos*, vol. 1, págs. 81 e 82 (ênfase suprida).

DEMOS AMORES

Artur Gessner
Presidente da União Sul-brasileira



"Os que estão plantados na casa do Senhor, florescerão nos átrios do nosso Deus. Na velhice ainda darão frutos, serão viçosos e florescentes." Salmo 92:13 e 14.

Quando falamos a respeito de flores, lembramo-nos do Jardim do Éden, lar dos nossos primeiros pais. O Espírito de Profecia assim descreve a beleza do lar edênico:

"Tudo que Deus havia feito era a perfeição da beleza, e nada parecia faltar do que pudesse contribuir para a felicidade do santo par; deu-lhes, contudo, o Criador ainda outra demonstração de Seu amor, preparando um jardim especialmente para ser o seu lar. Neste jardim havia árvores de toda variedade, muitas das quais carregadas de deliciosos frutos. Havia lindas trepadeiras, que cresciam eretas, apresentando todavia um graciosíssimo aspecto, com seus ramos pendendo sob a carga de tentadores frutos, dos mais belos e variados matizes. Era o trabalho de Adão e Eva amoldar os ramos da trepadeira de maneira a formar caramanchéis, fazendo assim, para si, com as árvores vivas, moradas cobertas com folhagem e frutos. Havia fragrantes flores de toda cor, em grande profusão. No meio do jardim estava a árvore da vida, sobrepujando em glória a todas as outras árvores. Seu fruto assemelhava-se a maçãs de ouro e prata, e tinha a propriedade de perpetuar a vida." —*Patriarcas e Profetas*, págs. 46 e 47.

O Senhor achou por bem conceder ao primeiro casal um jardim repleto de árvores e flores no qual poderiam encontrar o seu maior prazer e deleite. Em todos os tempos as flores foram cultivadas e apreciadas. Em muitas residências encontramos um pequeno espaço de terra onde é cultivado grande número de espécies de flores. Que infinita beleza encontramos nelas e como são encantadoras! Se as observamos ao microscópio, quantos mistérios nos revelam! As palavras do hino "Flores do campo, como sois tão lindas, embelezando prados mil" chamam nossa atenção para os dias da criação. Levemos nosso pensamento para uma flor de origem européia, cultivada em jardim como ornamento encantador: miosótis, não-te-esqueças-de-mim ou não-me-esqueças. A entrega de um raminho de miosótis a alguém tem um alto significado: "Lembra-te de mim."

Alguém, visitando um grande hospital, observou uma das enfermeiras ocupada em arranjar ramalhetes, pondo em ordem as flores de modo que pudessem ser levadas aos quartos dos enfermos. Dirigindo-se à enfermeira, o visitante perguntou:

— Seus doentes recebem flores?

— Sim — respondeu a enfermeira — algumas pessoas recebem flores antes de morrer.

Tantas palavras de apreço, agradecimento e reconhecimento são deixadas por dizer! Palavras que tão pouco nos custam, mas que englobam muito valor e significado

Exemplo de Maria

"A fragrante oferenda que Maria pensara prodigalizar ao corpo inanimado do Salvador, vasou-a ela sobre Ele vivo. No sepultamento, seu aprazível odor não poderia impregnar senão o túmulo; agora, alegrou-Lhe o coração com a certeza de sua fé e amor. José de Arimatéia e Nicodemos não ofereceram suas dádivas de amor a Jesus em vida. Com amargo pranto levaram suas custosas especiarias ao frio e inconsciente corpo. As mulheres que levaram especiarias ao sepulcro em vão o fizeram, pois verificaram ter Ele ressuscitado. Mas Maria, extravasando o seu amor sobre o Salvador enquanto Ele tinha conheci-

AGORA

Tragamos agora, à nossa vida, toda beleza, amor e bondade que nos for possível. Sejamos respeitosos, agradecidos, pacientes e longânimos em nossas relações uns com os outros

e saudável. A fisionomia da hospedeira iluminou-se pela apreciação manifestada pelos hóspedes. O seu esposo também banqueteou-se. Mas nem uma vez lhe ocorreu que devia exprimir um pouco de apreciação.

Tantas palavras de apreço, agradecimento e reconhecimento são deixadas por dizer! Palavras que tão pouco nos custam, mas que englobam muito valor e significado. Podemos proporcionar alegria, aligeirar fardos, comunicar animação a outros corações mediante palavras de agradecimento e louvor. E talvez sejamos considerados responsáveis por palavras que deixamos de proferir.

Certa vez uma senhora, esposa e mãe, encontrava-se no leito de morte. O médico havia aplicado todos os recursos de que dispunha. Como última tentativa apelou para uma transfusão de sangue. A presença do marido foi solicitada; informado da verdadeira situação, foi até o leito da enferma e segredou-lhe ao ouvido: "Querida, você não pode morrer, eu preciso de você." A esposa, que já estava de olhos cerrados, sentiu uma forte emoção ao ouvir as palavras de apreço e afeto do esposo. Com um esforço abriu os olhos e, fitando-o, disse: "Por que você nunca me falou isso?"

O valor da bondade e cortesia no lar

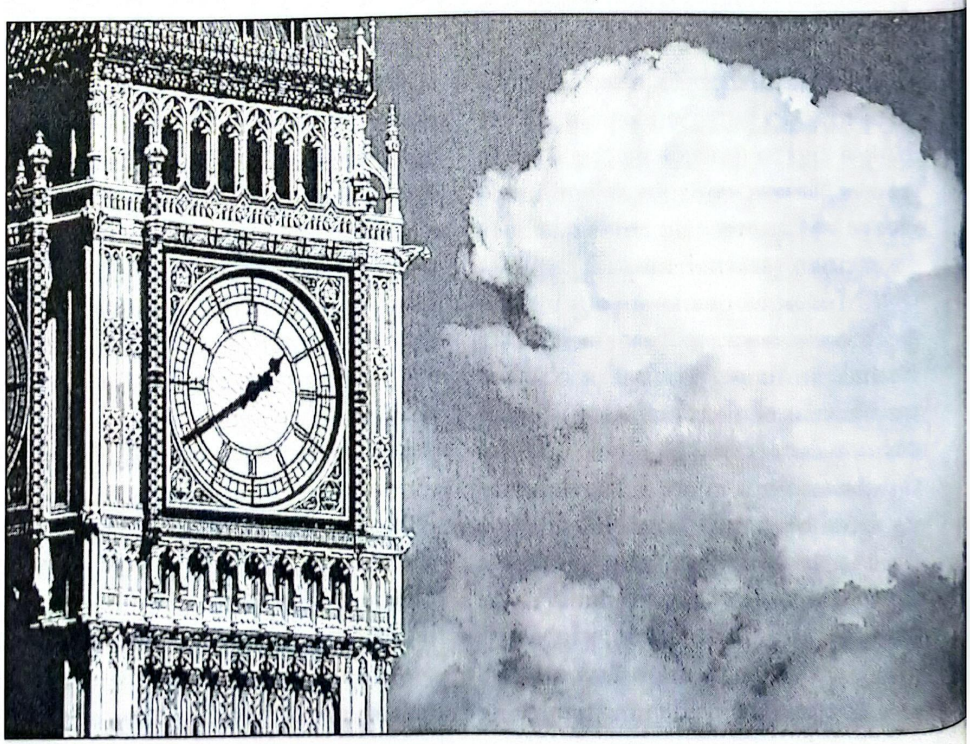
"Muitos existem em nosso mundo que anseiam pelo amor e simpatia que lhes deveriam ser prodigalizados. Muitos homens amam a sua esposa, mas são egoístas demais para manifestá-lo. Estão possuídos de dignidade e orgulho falsos, e não mostrarão por palavras e atos o amor que têm. Existem muitos homens que nunca sabem como o coração da esposa anseia por palavras de terno apreço e afeto. Sepultam os seus queridos, afastando-os de sua vida e queixam-se da providência de Deus que os privou dos seus companheiros, ao passo que, se lhes fosse observar a vida íntima desses companheiros, veriam que seu próprio procedimento foi a causa da morte prematura deles. A religião de Cristo nos levará a ser bondosos e corteses, e não tão obstinados em nossas opiniões. Devemos morrer para o 'eu', e considerar os outros melhores que nós mesmos." —*Testemunhos Seletos*, vol. 3, págs. 100 e 101.

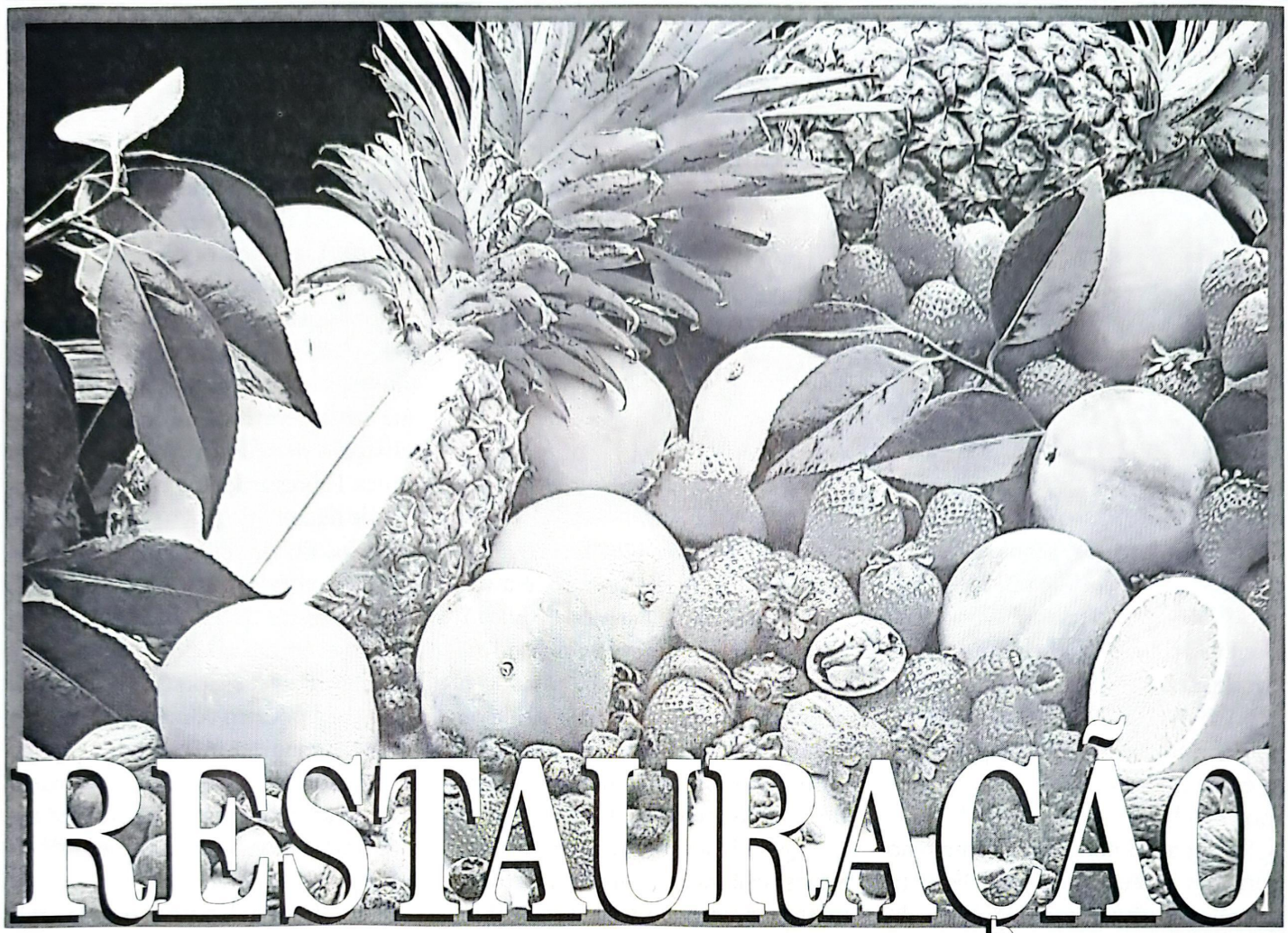
A HORA de demonstrar um temperamento verdadeiramente cristão com nossos familiares e semelhantes é justamente agora

Quando a morte cerra os olhos, e as mãos se dobram sobre o peito silencioso, quão pronto mudam os sentimentos de desinteligência! Não há mais vontade nem amargura; as desatenções e as injustiças são perdoadas, esquecidas. Quantas palavras de amor são ditas acerca do morto! Quantas coisas boas em sua vida são evocadas! Louvores e boas apreciações são agora francamente expressas; entretanto, caem em ouvidos que não ouvem, coração que já não sente. Houvessem essas palavras sido ditas quando o fatigado espírito tanto delas carecia, quando os ouvidos os poderiam escutar e o coração sentir, que aprazível quadro haveria sido deixado na memória! Quantos, ao estarem respeitosos e em silêncio ao pé de um morto, recordam com vergonha e dor as palavras e atos que causaram tristeza ao coração agora para sempre quieto!

Tragamos agora, à nossa vida, toda beleza, amor e bondade que nos for possível. Sejamos respeitosos, agradecidos, pacientes e longânimos em nossas relações uns com os outros. Que os pensamentos e sentimentos que encontram expressão em torno do moribundo sejam introduzidos no convívio diário com nossos irmãos e irmãs.

Queridos: sejam perfumosas nossas palavras. Sejamos como flores perfumosas. Arranjemos ramalhetes, pondo em ordem as flores para entregá-las aos que delas necessitam. Entreguemos um "raminho de miosótis" aos nossos queridos em vida. Demos flores agora. Que o Senhor Jesus nos perdoe o passado e nos dê Sua graça para hoje. Amém. ■





RESTAURAÇÃO do regime alimentar

Matheus Souza da Silva

O cérebro e os nervos relacionam-se com o estômago. O comer e o beber impróprios resultam num pensar e agir impróprios também

"Os que de ti procederem edificarão os lugares antigamente assolados, e levantarás os fundamentos de geração em geração; chamar-te-ão reparador de brechas, e restaurador de veredas com moradias" Isaías 58:12. "Jesus lhes respondeu: Certamente Elias virá primeiro, e restaurará todas as coisas." Mateus 17:11.

"O profeta descreve aqui um povo que, em tempo de geral abandono da verdade e da justiça, está procurando restaurar os princípios que são o fundamento do reino de Deus. São os reparadores das brechas que têm sido feitas na Lei de Deus — o muro posto em torno dos Seus escolhidos para a sua proteção, preceitos de justiça, verdade e pureza, cuja obediência é para sua perpétua salvaguarda."[1]

"No tempo do fim, toda instituição divina deve ser restaurada. A brecha feita na Lei quando o Sábado foi mudado pelo homem deve ser reparada. O remanescente de Deus, em pé diante do mundo como reformadores, deve mostrar que a Lei de Deus é o fundamento de toda reforma perdurável, e que o Sábado do quarto mandamento deve permanecer como memorial da criação, uma lembrança constante do poder de Deus."[2]

O alimento original

"Disse-lhes mais: Eis que vos tenho dado todas as ervas que produzem semente, as quais se acham sobre a face de toda a Terra, bem como todas as árvores em que há fruto que dê semente; ser-vos-ão para mantimento." Gênesis 1:29.

"Deus deu aos nossos primeiros pais o alimento que pretendia que a raça humana comesse. Era contrário ao Seu plano que se tirasse a vida a qualquer criatura. Não devia haver morte no Éden. Os frutos das árvores do jardim eram o alimento que as necessidades do homem requeriam."[3]

Permissão provisória

"Depois do dilúvio o povo comeu à vontade do alimento animal. Deus viu que os caminhos do homem eram corruptos, e que o mesmo estava disposto a exaltar-se orgulhosamente

O POVO de Israel recebe o maná: alimento abençoado escolhido por Deus

contra seu Criador, seguindo as inclinações do próprio coração. E permitiu Ele que aquela raça de gente longeva comesse alimento animal, a fim de abreviar sua vida pecaminosa. Logo após o dilúvio o gênero humano começou a decrescer rapidamente em tamanho, e na extensão dos anos."[4]

"O regime indicado ao homem no princípio não compreendia alimento animal. Não foi senão depois do dilúvio, quando tudo quanto era verde da Terra havia sido destruído, que o homem recebeu permissão para comer carne."[5]

Regime sem carne — uma prova para Israel

"Vendo-a [camada de maná] os filhos de Israel, disseram uns aos outros: diante dos nossos olhos.' E era o maná como a semente de coentro, e a sua aparência como a aparência de bdélio. O povo espalhava-se e o colhia, e, triturando-o em moinhos ou pisando-o num gral, em panelas o cozia, e dele fazia bolos; e o seu sabor era como o sabor de bolos amassados com azeite fresco." Números 11:4-8.

"Quando a carne ainda estava entre os seus dentes, antes que fosse mastigada, acendeu-se a ira do Senhor contra o povo, e feriu o Senhor ao povo com uma praga, mui grande." Números 11:33.

"Escolhendo a comida do homem, no Éden, mostrou o Senhor qual era o melhor regime; na escolha feita para Israel, ensinou Ele a mesma lição. Tirou os israelitas do Egito e empreendeu educá-los, a fim de serem um

ficar a disposição e levar as mais altas faculdades do espírito a exercício ativo, deles tirou a carne de animais mortos. Deu-lhes o pão dos anjos, maná do Céu."[7]

"Seu apetite depravado os controlava, e Deus lhes concedeu alimento cárneo, como desejavam, e deixou que sofressem as conseqüências da satisfação de seus apetites concupiscentes. Febres ardentes exterminaram grande número do povo. Os que mais culpados tinham sido em suas murmurações foram mortos logo ao provarem a carne que tinham desejado. Se se tivessem submetido a deixar que o Senhor lhes selecionasse o alimento do qual podiam comer livremente sem se prejudicar, não teriam perdido o favor de Deus nem sido punidos pelas rebeldes murmurações, mediante a grande mortandade."[8]

Para aviso nosso

"Ora, estas coisas nos foram feitas para exemplo, a fim de que não cobicemos as coisas más, como eles cobiçaram. Ora, tudo isto lhes acontecia como exemplo, e foi escrito para aviso nosso, para quem já são chegados os fins dos séculos." 1 Coríntios 10:6 e 11.

"A igreja de Battle Creek em geral

Temos o exemplo do antigo Israel e a advertência de não fazermos como eles fizeram. Sua história de incredulidade e rebelião está registrada como especial advertência para que não sigamos o exemplo deles em murmurar das reivindicações de Deus."[9]

Nossa alimentação é um distintivo

"João usava uma veste de pêlos de camelo, e um cinto de couro em torno de seus lombos; e alimentava-se de gafanhotos e mel silvestre." Mateus 3:4.

"João separou-se dos amigos e ostentações da vida. A simplicidade de seu vestuário, feito de pêlos de camelo, era uma permanente reprovação à extravagância e exibição dos sacerdotes judeus, bem como do povo em geral. Seu regime, puramente vegetariano, composto de gafanhotos (alfarrobas) e mel silvestre, era uma reprovação à tolerância para com o apetite e a glutonaria predominante em toda parte. O profeta Malaquias declara: 'Eis que eu vos enviarei o profeta Elias, antes que venha o grande e terrível dia do Senhor; e Ele converterá o coração dos pais aos filhos, e o coração dos filhos a seus pais.' Aqui o profeta descreve o caráter da obra. Os que devem preparar o caminho para a segunda vinda de Cristo são representados pelo fiel Elias, assim como João veio no espírito de Elias a fim de preparar o caminho para o primeiro advento de Cristo."[10]

1844 marca o tempo de voltar ao regime original

"Jesus lhes respondeu: 'Certamente Elias virá primeiro, e restaurará todas as coisas.' " Mateus 17:11. "Convém que o Céu O receba até os tempos da restauração de todas as coisas, das quais Deus falou pela boca dos Seus santos profetas, desde o princípio." Atos 3:21.

"Tem-me sido repetidamente mostrado que Deus está procurando levar-nos de volta, passo a passo, a Seu desígnio original — que o homem subsista com os produtos naturais da terra. Verduras, frutas e cereais devem constituir nosso regime. Nem um grama de carne deve entrar em nosso estômago. O comer carne não é natural. Devemos voltar ao desígnio original de Deus ao criar o homem. Não é tempo de que todos visem dispensar a carne na alimentação? Como podem aqueles que estão buscando tornar-se puros, refinados e santos a fim de poderem fruir a companhia dos anjos celestes, continuar a usar como alimento qualquer coisa que exerça tão nocivo efeito na alma e no corpo? Como podem eles tirar a vida às criaturas de Deus a fim de consumirem a carne como uma iguaria? Volvam eles antes à saudável e deliciosa comida dada ao homem no princípio, e a praticarem eles próprios e ensinarem a seus filhos a misericórdia para com as mudas criaturas que Deus fez e colocou sob nosso domínio."[11]

"Entre os que estão aguardando a vinda do Senhor, o comer carne será afinal abandonado; a carne deixará de fazer parte de sua alimentação. Devemos ter sempre isto em vista e esforçar-nos por trabalhar firmemente nessa direção. Não posso pensar que estejamos em harmonia com a luz que Deus tem sido servido de nos dar, nessa prática de comer carne. Todos quantos se acham ligados a nossas instituições médicas, em especial, devem estar-se educando para viver de frutas, cereais e verduras. Se, nessas coisas, *procedermos movidos por princípios*, se como reformadores cristãos educamos nosso próprio gosto e pomos nosso regime em harmonia com o plano de Deus, então podemos exercer influência sobre outros nessa questão, o que será agradável a Deus."[12]

Exemplo da profetisa

"E todas as panelas em Jerusalém e Judá serão consagradas ao Senhor dos exércitos; e todos os que sacrificarem virão, e delas tomarão, e nelas cozerão. Naquele dia não haverá mais cananeu na casa do Senhor dos exércitos." Zacarias 14:21. "Por que gas-

Distinguida pela alimentação

"É para o bem deles próprios que o Senhor aconselha a Igreja remanescente a rejeitar o uso de alimentos cárneos, chá, café e outros alimentos nocivos. Há quantidade de outras coisas de que nos podemos alimentar, as quais são benéficas e boas."[13]

"Maiores reformas devem-se ver entre o povo que professa aguardar o breve aparecimento de Cristo. A reforma de saúde deve efetuar entre nosso povo uma obra que ainda não se fez. Há pessoas que devem ser despertadas para o perigo de comer carne, que ainda comem carne de animais, pondo assim em risco a saúde física, mental e espiritual. *Muitos que são agora só meio convertidos quanto à questão de comer carne sairão do povo de Deus para não mais andar com ele.*"[14]

Essa passagem do Espírito de Profecia nos faz entender que o verdadeiro povo de Deus é vegetariano, e que aqueles que desejam, em face da luz, continuar com regime cárneo, não podem permanecer com o povo de Deus, assim como o vulgo que desejou o alimento cárneo nos dias de Israel foi separado das hostes israelitas.

"Foi-me mostrado claramente que o povo de Deus deve assumir atitude firme contra o comer carne. Daria Deus por trinta anos a Seu povo a mensagem de que, se quiser ter sangue puro e mente clara precisa abandonar o uso da carne, se Ele não quisesse que eles dessem ouvidos a essa mensagem? Pelo uso de alimentos cárneos a natureza animal é fortalecida e enfraquecida a espiritual."[15]

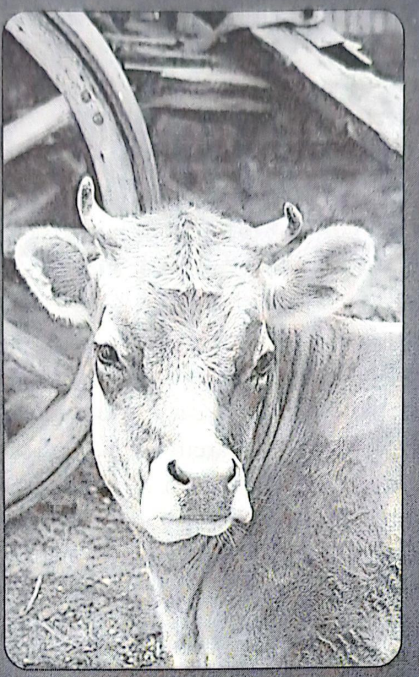
"A carne nunca foi o melhor alimento; seu uso agora é, todavia, duplamente objetável, visto as moléstias nos animais estarem crescendo com tanta rapidez."[16]

Perigo de insistir no uso de carne

"Mas eis aqui gozo e alegria; matam-se bois, degolam-se ovelhas, come-se carne, bebe-se vinho, e se diz: Comamos e bebamos, porque amanhã morreremos. Mas o Senhor dos exércitos revelou-Se aos meus ouvidos, dizendo: Certamente esta maldade não se vos perdoará até que morrais, diz o Senhor Deus dos exércitos." Isaías 22:13 e 14.

"Os que usam carne menosprezam todas as advertências que Deus tem dado relativamente a esta questão. Não possuem nenhuma prova de estar andando em veredas seguras. Não têm a mínima desculpa quanto a comer a carne de animais mortos. A maldição de Deus repousa sobre a criação animal. Muitas vezes, ao ser comida, a carne deteriora-se no estômago e cria doença. Câncer, tumores e moléstias do pulmão são em grande escala produzidos por comer carne."[20]

"A luz que me é dada é que, não tardará muito, teremos de abandonar o uso de alimentos animais. Mesmo o leite terá de ser rejeitado. Acumula-se rapidamente a doença. Acha-se sobre a Terra a maldição de Deus, porquanto os homens a arruinaram. Os hábitos e práticas dos homens levaram a Terra a tal condição que algum outro alimento precisa substituir a carne para a família humana. Não necessitamos absolutamente de alimento cárneo. Deus nos pode dar outra coisa."[21]



"A possibilidade de adquirir moléstias é dez vezes aumentada pelo uso de carne. Os médicos mundanos não podem explicar o rápido aumento das doenças entre a família humana. Mas sabemos que muito desse sofrimento é causado por comer carne de animais mortos.

"Os animais estão doentes, e, participando de sua carne, plantamos as sementes de moléstias em nossos tecidos e sangue. Depois, quando sujeitos às mudanças num ambiente malárico, isto é mais evidente; também quando somos expostos a epidemias e doenças contagiosas dominantes, o organismo não se acha em condições de resistir ao mal."[22]

"Cânceres, tumores e toda enfermidade inflamatória são causados em grande parte pelo alimento cárneo.

"Segundo a luz que Deus me deu, a predominância do câncer e dos tumores é em grande parte devida ao uso abundante de carne de animais mortos."[23]

tais o dinheiro naquilo que não é pão, e o produto do vosso trabalho naquilo que não pode satisfazer? Ouvi-Me atentamente, e comei o que é bom, e deleitai-vos com a gordura." Isaías 55:2.

"Se nosso apetite clama pela carne de animais mortos, é uma necessidade *jejuar e orar* para que o Senhor dê Sua graça para negar-se às concupiscências carnais que combatem contra a alma."[17]

"Renunciem os membros de nossas igrejas a todo apetite egoísta. Todo o dinheiro gasto em chá, café e alimentos cárneos é mais que desperdiçado, pois essas coisas impedem o melhor desenvolvimento das faculdades físicas, mentais e espirituais."[18]

"Desde a reunião campal de Brighton (janeiro de 1894) bani absolutamente a carne de minha mesa. Está entendido que, quer eu esteja em casa quer lá fora, nada dessa espécie deve ser usado em minha família, ou vir à minha mesa. Vi mentalmente sobre este assunto muitas cenas durante a noite.

"Temos abundância de bom leite, fruta e pão. Já consagrei minha mesa. Livrei-a de todos os alimentos cárneos. É melhor para a sanidade física e mental refrear-nos de viver da carne de animais. Devemos, o quanto possível, voltar ao plano original de Deus. Daqui em diante minha mesa estará livre da carne de animais mortos, e sem aqueles artigos de sobremesa que levam muito tempo e energias para preparar. Podemos usar abundantemente frutas, e em maneiras variadas, e não incorrer no risco de contrair as doenças adquiridas pelo uso de carne de animais doentes. Devemos pôr sob controle nosso apetite, de maneira que fruamos a comida simples, saudável, e tenhamos abundância dela a fim de que ninguém sofra fome."[19]

A profetisa fez um apelo ao povo ASD

"Há entre os adventistas do sétimo dia pessoas que não darão ouvidos à luz a eles dada relativamente a essa questão. Fazem da carne parte de seu regime dietético. Sobrevem-lhes doença. Enfermos e sofrendo em resultado de sua própria direção errônea, pedem orações dos filhos de Deus. Mas como pode o Senhor operar em seu favor quando eles não estão dispostos a fazer-Lhe a vontade, quando se recusam a dar ouvidos a Suas instruções no que concerne à reforma de saúde?

"Por trinta anos tem a luz sobre a reforma de saúde sido comunicada ao povo de Deus; muitos, porém, têm-na tornado objeto de zombaria. Têm continuado a usar chá, café, condimentos e alimento cárneo. Têm o corpo cheio de doenças. Como podemos nós, pergunto, apresentar tais pessoas ao Senhor para serem curadas?"[24]

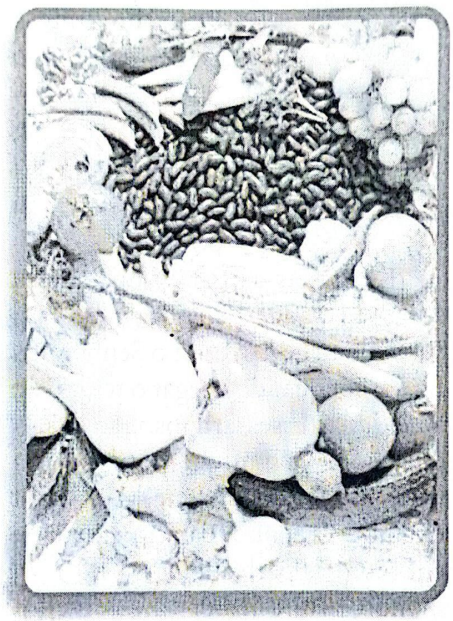
"Não daremos, como mensageiros de Deus, decidido testemunho contra a condescendência com o apetite pervertido? ... Deus tem provido abundância de frutas e cereais, os quais podem ser preparados de maneira saudável e usados na devida quantidade. Por que, então, continuam os homens a preferir alimentos cárneos? Poderemos nós, possivelmente, ter confiança em *pastores* que, às mesas em que é servida a carne, unem-se aos outros em comê-la?

" 'Diligentemente guardareis os mandamentos do Senhor vosso Deus.' Todo aquele que transgride as leis da saúde será certamente visitado com o desagrado de Deus. Oh! Quanto do Espírito Santo poderíamos ter dia a dia, caso andássemos circunspectamente, renunciando ao próprio eu e praticando as virtudes do caráter de Cristo!

"Andem nossos pastores e colportores sob a bandeira da estrita temperança. Nunca vos envergonheis de dizer: '*Não, obrigado; não como carne.* Tenho conscienciosos escrúpulos quanto a comer carne de animais mortos.' Caso vos seja oferecido chá, recusai-o, dando a razão de assim procederdes. Explicai que ele é nocivo, e, se bem que estimulante por algum tempo, o estímulo logo desaparece, sendo experimentada correspondente depressão."[25]

"Quanto ao alimento cárneo, podemos dizer todos: 'Deixai-o em paz.' E todos devem dar claro testemunho contra o chá e o café, nunca deles se servindo. São narcóticos, prejudiciais, a um tempo, ao cérebro e a outros órgãos do corpo. Ainda não chegou o tempo em que eu possa dizer que o uso do leite e dos ovos deva ser inteiramente abandonado. Leite e ovos não devem ser classificados entre os alimentos cárneos. Em certas doenças o uso de ovos é muito benéfico.

"Não devemos dar um testemunho decidido contra a transigência com o apetite pervertido? Porventura os ministros do Evangelho, que estão a proclamar a verdade mais solene já enviada aos mortais, devem constituir-se exemplo no regresso às panelas de carne do Egito? É lícito que os que são sustentados pelos dízimos dos celeiros de Deus se permitam a condescendência que tende a envenenar a corrente vivificadora que lhes flui nas veias? Desprezarão a luz que Deus lhes deu e as advertências que lhes faz? A saúde do corpo deve ser considerada como essencial para o crescimento na graça e para a aquisição de bom temperamento. Se o estômago não for bem cuidado, a formação de caráter moral íntegro será prejudicada. O cérebro e os nervos relacionam-se com



o estômago. O comer e o beber impróprios resultam num pensar e agir impróprios também."[27]

A reforma de saúde é progressiva

"Faz crescer a erva para os animais, e as plantas para o serviço do homem, de sorte que da terra tire o seu alimento." Salmo 104:14. "E tu toma trigo, e cevada, e favas, e lentilhas, e milho miúdo, e espelta, e mete-os numa só vasilha, e deles faze pão." Ezequiel 4:9 (primeira parte).

"Os cereais, frutas e verduras simples têm todas as propriedades nutritivas necessárias para formar bom sangue. Isto um regime cárneo não pode efetuar."[28]

"Somos constituídos daquilo que comemos. Fortaleceremos as paixões animais comendo alimentos animais? Em vez de educar o gosto por um regime grosseiro, é mais que tempo de nos estar educando para viver de frutas, cereais e verduras. ... Uma variedade de pratos simples, perfeitamente saudáveis e nutritivos, pode ser provida à parte de carne. Homens de bom apetite precisam ter abundância de verduras, frutas e cereais."[29]

"É intenção do Senhor levar Seu povo a voltar a viver de simples frutas, verduras e cereais."[30]

"Leite, ovos e manteiga não devem ser classificados como alimento cárneo. Nalguns casos o uso de ovos é proveitoso. Não chegou ainda o tempo de dizer que deva ser inteiramente abandonado o uso de leite e ovos. Famílias pobres existem, cuja alimentação consiste grandemente em pão e leite. Usam pouca fruta, e não podem comprar alimentos como as nozes. No ensino da reforma do regime alimentar, como em todo outro ramo do Evangelho, devemos considerar as pessoas em sua verdadeira situação. Até que possamos ensinálas a prepararem alimento saudável que seja apetitoso, nutritivo e ao mesmo tempo econômico, não temos a liberdade de apresentar-lhes as sugestões mais avançadas referentes à reforma alimentar.

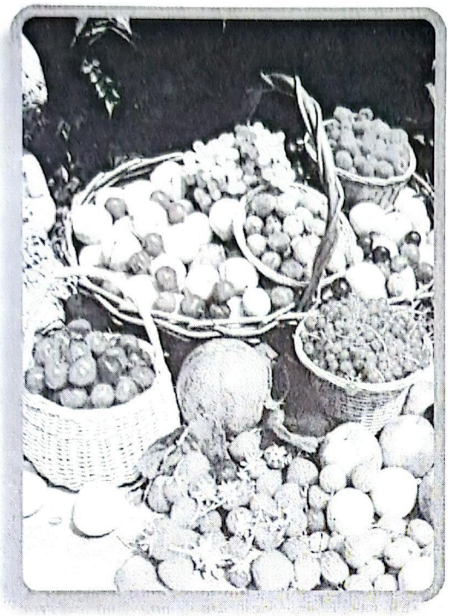
"Seja progressiva a reforma alimentar. Sejam as pessoas ensinadas a preparar o alimento sem o uso de leite ou manteiga. Diga-se-lhes que breve virá o tempo em que não haverá segurança no uso de ovos, leite, creme ou manteiga, por motivo de as doenças nos animais estarem aumentando na mesma proporção do aumento da impiedade entre os homens. Aproxima-se o tempo em que, por motivo da iniqüidade da raça caída, toda a criação animal gemerá com as doenças que amaldiçoam a nossa Terra."[31]

Aconselhamos os queridos irmãos que ainda usam ovos, a evitar o ovo de granja.

"Temos usado sempre um pouco de leite e algum açúcar. Isto nunca condenamos, seja em nossos escritos, seja nas pregações. Cremos que o gado ficará tão doente que essas coi-

sas ainda serão rejeitadas, mas ainda não chegou o tempo de abolir de nossa mesa inteiramente o açúcar e o leite.

"Os animais de que se obtém o leite, nem sempre são sãos. Podem estar doentes. Uma vaca pode estar aparentemente boa de manhã, e morrer antes da noite. Então, ela já estava enferma pela manhã e seu leite estava contaminado, e vós não o sabíeis. A criação animal está enferma.



"A luz que me foi comunicada é que não tardará muito a que tenhamos de abandonar alimentos animais. Mesmo o leite terá de ser deixado. As doenças estão-se acumulando rapidamente. A maldição de Deus está sobre o Terra, porque o homem a amaldiçoou.

"O leite que se usa deve ser perfeitamente esterilizado; com esta precaução, há menos perigo de contrair doenças por seu uso.

"Pode vir o tempo em que não seja seguro usar leite. Se, porém, as vacas são sadias e o leite cabalmente fervido, não há necessidade de criar antecipadamente tempo de angústia."[32]

"Virá o tempo em que o leite não poderá ser usado tão livremente como agora; mas o presente não é o tempo de rejeitá-lo. ...

"Desejo dizer, porém, que quando vier o tempo em que não mais é garantido usar leite, nata, manteiga e ovos, Deus o revelará. Nenhuns extremos devem ser advogados na reforma de saúde. A questão de usar leite, manteiga e ovos resolverá seu próprio problema. Por enquanto não temos nenhuma preocupação a esse respeito. 'Seja a vossa moderação conhecida de todos os homens.' "[33]

Deus proverá

"Vemos que o gado está ficando grandemente atacado de doenças. A própria Terra está corrompida, e sabemos que virá o tempo em que não será o melhor usar leite e ovos. Esse tempo, todavia, ainda não chegou. Sabemos que, quando ele vier, o Senhor proverá. Perguntam, e isso significa muito para as pessoas interessadas: 'Porá Deus uma mesa no deserto?' Acho que a resposta pode ser dada: 'Sim, Deus proverá alimento para Seu povo.'

"Em todas as partes do mundo serão tomadas providências para substituir leite e ovos. E o Senhor nos fará saber quando chegar o tempo de abandonar esses artigos. Ele deseja que todos sintam que possuem um benévolo Pai celeste que os instruirá em tudo. O Senhor dará ao Seu povo, em todas as partes do mundo, arte e habilidade no regime alimentar, ensinando-lhes a maneira de usar para sustento os produtos da terra."[34]

"Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante."[35]

Pode vir o tempo em que não seja seguro usar leite. Se, porém, as vacas são sadias e o leite cabalmente fervido, não há necessidade de criar antecipadamente tempo de angústia

O uso de ovos tornar-se-á cada vez menos seguro

"Os que residem em novos países, ou em distritos pobres, onde são escassas as frutas e as nozes, não deviam ser incitados a excluir o leite e os ovos de seu regime dietético. É verdade que pessoas de físico forte e em quem as paixões são vigorosas, precisam evitar o uso de comidas estimulantes. Especialmente nas famílias de crianças dadas a hábitos sensuais, os ovos não devem ser usados. Mas no caso de pessoas cujos órgãos produtores do sangue são fracos — especialmente se não podem obter outros alimentos que fornecem os elementos necessários — leite e ovos não deviam ser de todo abandonados. Grande cuidado, no entanto, deve ser exercido para que o leite seja de vacas sãs, e da mesma maneira os ovos venham de aves sadias e bem alimentadas e cuidadas; e os ovos sejam preparados de modo a serem facilmente digestos.

"A reforma dietética deve ser progressiva. À medida que as doenças aumentam nos animais, o emprego de leite e ovos se tornará cada vez menos livre de perigo. Deve-se fazer um esforço para os substituir com outras cosias que sejam saudáveis e pouco dispendiosas. O povo de toda parte deve ser ensinado a cozinhar sem leite e ovos, isto o quanto possível, fazendo não obstante comida sã e apetecível."[36]

"Deus concederá ao Seu povo habilidade e tato para preparar alimento saudável sem o uso dessas coisas. Rejeite o nosso povo toda receita insalubre."[37]

Usar menos alimentos refinados

"A reforma de saúde significa a escolha inteligente dos artigos

alimentícios mais saudáveis, preparados da forma mais simples e saudável.

"Deus nos deu os frutos e os grãos da terra como alimento, para que tenhamos sangue frio, nervos calmos e mente clara."[38]

"O orgulho e os ídolos precisam ser abandonados. Vi que alimentos muito substanciosos estavam destruindo a saúde do corpo, arruinando constituições físicas, destruindo mentes, e eram um grande desperdício de meios.

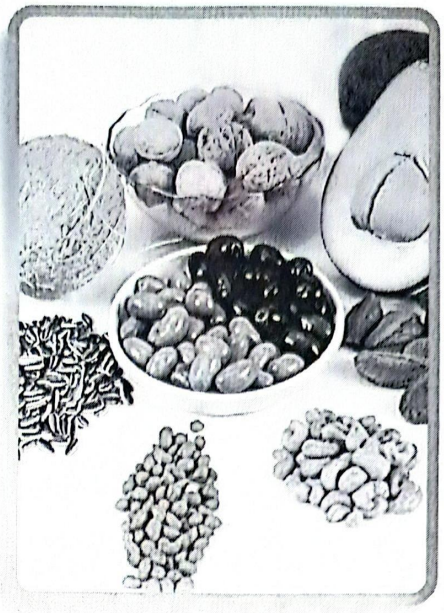
"Vi que muitos entre o remanescente eram doentios, os quais se tornaram assim pela condescendência com o apetite. Se queremos ter boa saúde, precisamos ter especial cuidado da saúde que Deus nos concedeu, negar o apetite malsão, comer menos alimentos refinados, *ingerir alimentos integrais isentos de gordura*. Então, quando vos assentais à mesa para comer, podeis pedir sinceramente a bênção de Deus sobre o alimento e *obter força de alimentos integrais e saudáveis*. Deus terá prazer em abençoá-los generosamente, e eles serão um benefício para quem os ingere."[39]

Se queremos ter boa saúde, precisamos ter especial cuidado da saúde que Deus nos concedeu, negar o apetite malsão, comer menos alimentos refinados, ingerir alimentos integrais isentos de gordura

"Há alguns observadores do Sábado que fazem do estômago um deus. Eles desperdiçam seus recursos na obtenção de alimentos muito substanciosos. Vi que tais pessoas, se chegarem a ser salvas, saberão o que é premente necessidade, a menos que controlem seu apetite e comam para a glória de Deus. Há bem poucos que comem para a glória de Deus.

"Como podem os que têm bolos e massas cheias de gordura pedir a bênção de Deus sobre isso e comer então com o olhar voltado unicamente para a glória de Deus? É-nos ordenado fazer tudo para a glória de Deus. Devemos comer e beber para Sua glória."[40]

"O Espírito de Deus não pode vir em nosso auxílio, e assistir-nos no aperfeiçoamento do caráter cristão, enquanto estivermos sendo condescendentes para com o apetite em prejuízo da saúde, e enquanto o orgulho da vida domina.



"Todos os que são participantes da natureza divina escaparão à corrupção que pela concupiscência há no mundo. É impossível aos que pactuam com o apetite alcançar a perfeição cristã.

"Isto é verdadeira santificação. Não é meramente uma teoria, uma emoção ou uma forma de expressão, mas um princípio vivo, ativo, permeando a vida diariamente. Requer que nossos hábitos no comer, beber e vestir sejam de tal modo asseguradores da saúde física, mental e moral que possamos apresentar nossos corpos ao Senhor, não como uma oferta corrompida por maus hábitos, mas 'como um sacrifício vivo, santo e agradável a Deus'.

"Nossos hábitos no comer e no beber mostram se somos do mundo ou se estamos entre aqueles a quem o Senhor com Sua poderosa cunha da verdade separou do mundo."[41]

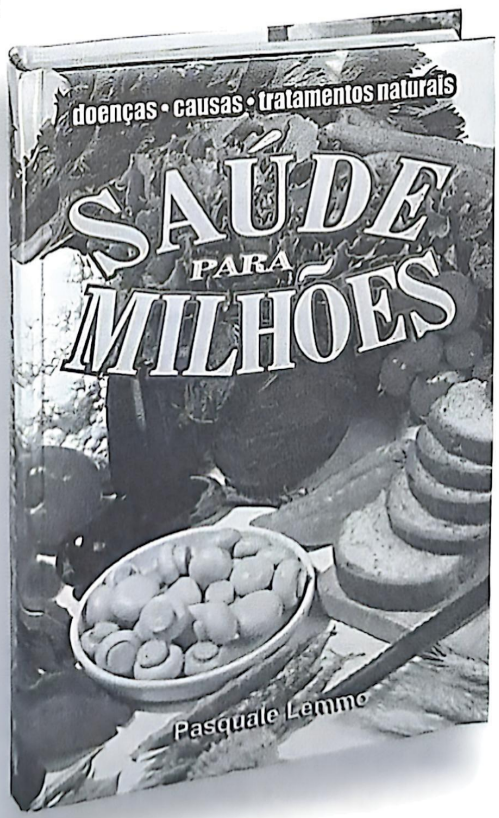
Amados, damos graças a Deus pelo privilégio de fazer parte da Igreja remanescente, que está empenhada na restauração dos princípios edênicos. Que sejamos leais a este sublime princípio que nos caracteriza. Como povo remanescente, que o nosso progresso nesse ponto e nos outros marcos da verdade seja sempre notável. Amém! ■

Referências

1. *Profetas e Reis*, págs. 677 e 678.
2. *Idem*, pág. 678.
3. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, pág. 373.
4. *Ibidem.*
5. *Idem*, pág. 374.
6. *Ibidem.*
7. *Idem*, pág. 375.
8. *Idem*, pág. 377.
9. *Idem*, pág. 379.
10. *Idem*, pág. 71.
11. *Idem*, pág. 380.
12. *Idem*, págs. 380 e 381.
13. *Idem*, pág. 381.
14. *Idem*, pág. 382.
15. *Idem*, pág. 383.
16. *Idem*, pág. 384.
17. *Idem*, pág. 400.
18. *Idem*, pág. 402.
19. *Idem*, pág. 488.
20. *Idem*, pág. 383.
21. *Idem*, págs. 384 e 385.
22. *Idem*, págs. 386 e 387.
23. *Idem*, pág. 388.
24. *Idem*, pág. 400.
25. *Idem*, pág. 402.
26. *Ibidem.*
27. *Idem*, págs. 404 e 405.
28. *Idem*, pág. 322.
29. *Ibidem.*
30. *Ibidem.*
31. *Idem*, pág. 356.
32. *Idem*, págs. 356 e 357.
33. *Idem*, págs. 358 e 359.
34. *Idem*, pág. 359.
35. *Idem*, pág. 363.
36. *Idem*, pág. 365.
37. *Ibidem.*
38. *Meditações Matinais de 1989*, pág. 132.
39. *Mensagens Escolhidas*, vol. 3, pág. 274.
40. *Idem*, pág. 275.
41. *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*, págs. 57 e 58.

COLPORTAGEM: Uma Verdadeira Fonte da Felicidade

Imagine se existisse um lugar em que uma fonte de águas límpidas e claras trouxesse eterna felicidade aos que nela se banhassem. Imaginou? Parece irreal, não é mesmo? Agora veja o que escreveu Ellen White: "Vocês são os porta-vozes de Deus. Devem falar a verdade com amor às almas que perecem. 'Sai pelos caminhos e valados, e força-os a entrar, para que a Minha casa se encha', disse Cristo. Não descrevem estas palavras claramente a obra do colportor? Com Cristo no coração, ele irá aos caminhos e valados da vida, apresentando o convite para as bodas.



Homens de riqueza e influência virão, se forem convidados. Alguns recusarão o convite, mas, graças a Deus, nem todos. ... O Mestre conhece Seus obreiros e deles cuida, seja qual for a parte da vinha em que estejam trabalhando." —*O Colportor Evangelista*, pág. 29. Levar salvação, paz, cura e conforto às pessoas, e, além de tudo, ter a certeza de que está sendo útil na obra do Mestre, e por Ele protegido e guardado em todo instante — essa é a verdadeira fonte da felicidade. Venha você também banhar-se nesta fonte. Seja um colportor. Procure o diretor de Colportagem do seu Campo.

NOTÍCIAS em foco

OBSERVADOR DA VERDADE • Julho–Agosto/1999

Seja você também um repórter do OV enviando as notícias da sua igreja ou campo!

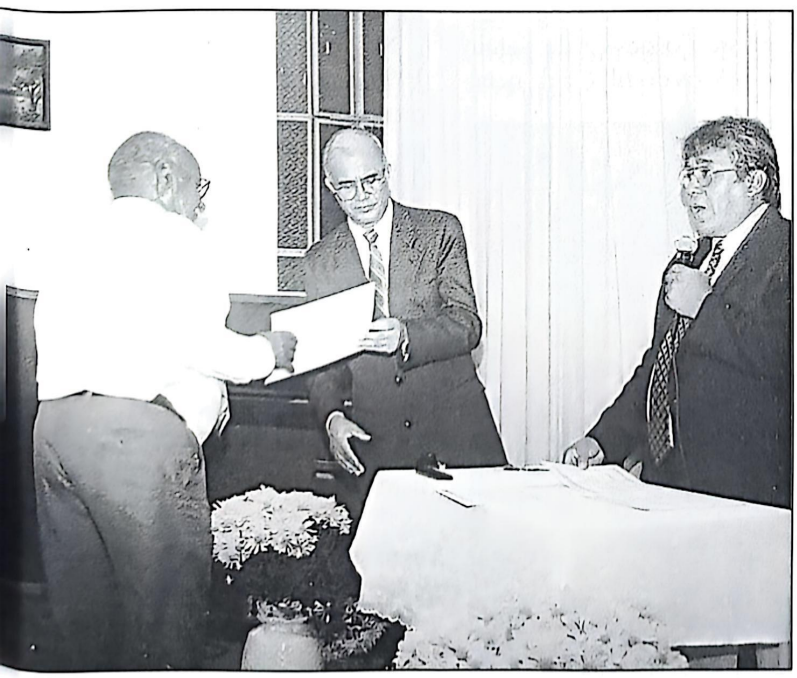
ASSOCIAÇÃO BAHIA-SERGIPE

Nova consagração

Durante o mês de maio de 1999, a Associação Bahia-Sergipe (Abase), sob a presidência do pastor Álvaro Daniel, levou a efeito dois eventos missionários: um na igreja de Coutos, na Grande Salvador, e outro no bairro IAPI, onde se localiza a sede da Associação.

Em Coutos, os dias 30 de abril a 2 de maio trouxeram a lume um final de semana marcante. Além da cerimônia de consagração ao anciato local do irmão Gilson de Melo, realizaram-se conferências que abordaram temas como "A criação, queda e redenção do homem". No domingo pela manhã, 8 novos reformistas selaram sua fé através do batismo, entre eles o irmão Antônio José Cunha, que retornou, em emocionante ocasião, à comunhão da Igreja.

No bairro IAPI realizou-se o 2º Encontro de Casais, que, segundo o pastor Álvaro Daniel, contou com bom aproveitamento e freqüência. Empregando metodologia atual, foram apresentadas questões solenes e de grande abrangência. No domingo à noite a conferência versou sobre a reconsagração do voto matrimonial. Houve acentuada emoção por ocasião do recebimento dos certificado de participação. ■



Acima, batizandos ao lado do ancião Gilson de Melo e do pastor Alvaro Daniel. Abaixo, à esquerda, pastor Alvaro Daniel entrega certificado durante Encontro de Casais: evangelismo

FORTALEZA

Minicurso de Colportagem

Nos dias 2 a 4 de julho de 1999 foi realizado em Fortaleza, capital cearense, um minicurso de Colportagem. O evento contou com a presença de

Da esquerda para a direita, pastor Nelson Melo e irmãos Ailton Esteves, Felipe Santos e Cícero Almeida: nova motivação

diversos irmãos e interessados na obra de divulgação da página impressa, inclusive colportores de Natal, RN. Marcaram presença também o diretor de Colportagem da União Norte-brasileira, Cícero Almeida; o diretor adjunto, Felipe S. Santos; o irmão Ailton Esteves; e o tesoureiro da Associação Nordeste-brasileira, José Wilton.

As palestras enfocaram o tema "O chamado divino" e foram ministradas pelo pastor local, Nelson Melo. Outros temas abordados pelos palestrantes englobaram assuntos relacionados à importância da Colportagem na finalização da obra de Deus na Terra. Após o encontro, quinze novos soldados da página impressa ingressaram nas fileiras da Colportagem.

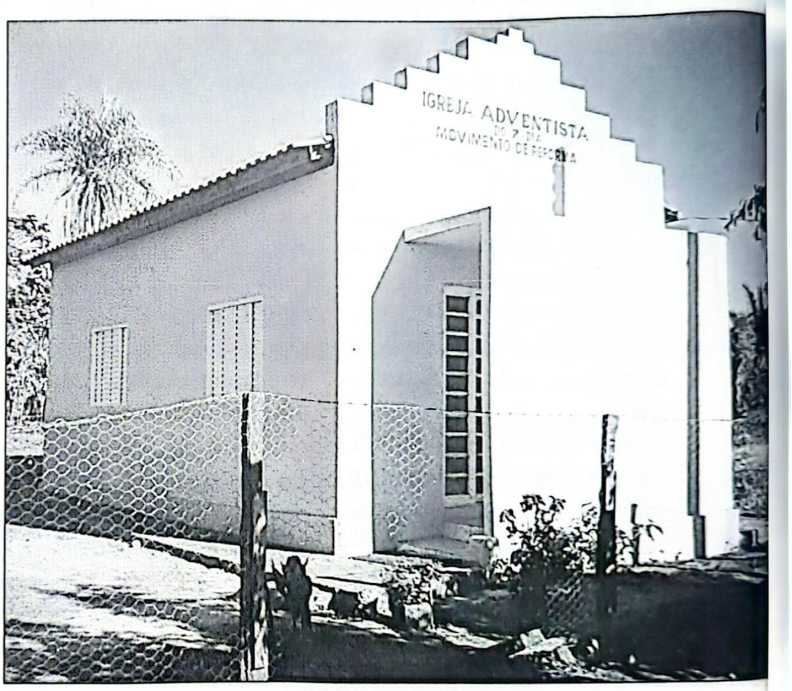
Participantes do minicurso: desenvolvendo talentos

ASSOCIAÇÃO MATO-GROSSENSE

Atividades missionárias em destaque

A Associação Mato-grossense (Assomat) abrange os Estados do Mato Grosso e Mato Grosso do Sul, em cuja capital, Campo Grande, se localiza a sede. Tomando por referência as cidades de Bataguassu e Três Lagoas (MS), perto da divisa com o Estado de São Paulo, até Alta Floresta e Confresa, próximo do Pará, a extensão do campo atinge cerca de 2.300 quilômetros. As dificuldades são muitas, mas Deus tem abençoado Sua obra em larga escala. Segundo o presidente da Assomat, pastor Edson Meireles, têm-se alcançado grandes vitórias, tanto na conquista de almas como em novos empreendimentos.

Nos dias 25 a 27 de dezembro do ano passado foi levada a efeito em Campo Grande, MS, com a presença de muitos irmãos, inclusive uma caravana de Cuiabá, uma série de conferências que culminaram com o batismo de sete novos membros da família reformista. Entre eles desceram às águas batismais três ex-membros adventistas: o irmão Gesiel, sua filha Renata, de 16 anos, e sua mãe, irmã Alcides. Esta, apesar da idade avançada, compreendeu perfeitamente a mensagem de reforma e logo manifestou o desejo de seguir os passos do filho e da neta.



No mesmo domingo foi realizado o casamento do colportor Cleilton Silva Santos e a jovem Cíntia.

No mês de fevereiro de 1999, dias 12 a 14, os irmãos receberam a visita da equipe da União Sul-brasileira (Unisul), inclusive o Quarteto "A Verdade Presente", ocasião em que foi realizada outra série de conferências públicas. Na ocasião o presidente da Unisul, pastor Artur Gessner, apresentou solenes temas acompanhados por bom número de assistentes.

À esquerda, cerimônia batismal em Campo Grande; acima, o novo templo da cidade de Bonito: frutos para a glória de Deus

Acima, à esquerda, pastor Edson Meireles entrega a chave do novo templo ao pastor Artur Gessner; acima, assentamento da pedra fundamental do templo de Três Lagoas pelo pastor Meireles e os irmãos Joel e Marilene; abaixo, à esquerda, batizandos e dirigentes no momento do batismo às margens do Rio Sucuriú, na cidade de Três Lagoas

"Tenho sido impressionado com o fato de que o espírito da correta mordomia cristã tem operado nos corações, tanto de irmãos como de interessados", regozija-se o pastor Meireles. Em maio, dia 12, dirigentes e irmandade dirigiram-se à cidade de Bonito (MS), juntamente com o pastor Artur Gessner, esposa e alguns irmãos de Campo Grande, entre eles o Grupo Masculino Fonte de Vida. Ali foi levada a efeito outra série de conferências públicas e a inauguração do novo templo, construído com recursos dos próprios irmãos da região.

Em seguida, numa longa jornada pelo Campo, a equipe missionária dirigiu-se a Rondonópolis, onde providenciaram a legalização de um terreno em boa localização na cidade, doado por um amigo de boas posses. O plano, para breve, é o de construir uma igreja. Os irmãos visitaram também Água Boa (MT), onde lançaram a pedra fundamental da construção de um novo templo. Na propriedade residem várias irmãs, entre elas as irmãs Maria e Helena, que estão liderando o empreendimento.

Posteriormente os líderes seguiram para a cidade de Confresa (MT), onde foram realizadas conferências públicas nos dias 28 a 30 de maio. Em 17 de junho o pastor Meireles viajou com a família para Três Lagoas (MS), onde cumpriram intenso programa. Na bela cidade foram levadas a efeito, nos dias 18 a 20 de junho, conferências com temas atuais. O domingo pela manhã trouxe a lume o solene lançamento da pedra fundamental da construção de um novo templo no terreno doado pelos irmãos Joel e Marilene, recentemente batizados. Esses irmãos já haviam adquirido boa parte do material e desejam ver a construção concluída em breve.

Daquele local, irmãos e interessados dirigiram-se para as margens do Rio Sucuriú, onde sete almas testemunharam publicamente sua fé em Cristo através do santo batismo. A ocasião contou com a participação do Coral Mensageiros da Paz e do Grupo Masculino Fonte da Vida, de Campo Grande. ■

CONCHAL

Momentos reflexivos

Os dias 18 a 20 de dezembro de 1998 trouxeram momentos de festa espiritual aos irmãos da região de Conchal, interior do Estado de São Paulo. Esteve à frente das conferências o diretor de Jovens da União Sul-brasileira, pastor Eli Tenório, que desenvolveu mensagens abordando temas cristocêntricos.

Momento do batismo: regozijo

No domingo à tarde foi levado a efeito o batismo de dois jovens, Grênio Cecan e Fernando Salto. A cerimônia foi oficiada pelo pastor Eli. Em seguida realizou-se, nas dependências do templo, a recepção dos novos membros e a Santa Ceia. Segundo o obreiro regional, irmão Sandro Pereira de Jesus, o evento trouxe edificante reflexão aos participantes e o feliz testemunho de conversão de mais duas preciosas almas para Cristo e Sua Igreja.

BELO HORIZONTE

Os novos membros da família de Deus: juventude entregue a Cristo

Jovens valorosos

Manoel Messias de Souza

É com muita alegria que escrevo estas notícias aos leitores do OV. Em minha cidade, Belo Horizonte, mais quatro jovens agora pertencem à família de Deus. E, para minha felicidade ainda maior, um dentre eles é o meu filho Paulo César. Para nós, pais destes jovens, é um imenso prazer vê-los pertencendo à Igreja de Deus aqui na Terra.

Muitas vezes lembramos, quando nossos filhos ainda eram crianças, das alegrias e incertezas: "Será que nossos filhos um dia serão batizados?" E orávamos pedindo a Deus auxílio.

E você, caro jovem, já pertence à família de Deus? Se ainda não, pense no assunto. Às vezes você pergunta: "Com que idade devo ser batizado?" A Igreja estabelece a idade mínima de 14 anos, mas depende de você, das circunstâncias e, acima de tudo, de seu relacionamento com Jesus.

Talvez você ainda não conheça bem a Igreja, ou até já a conheça há bastante tempo, mas ainda não entendeu o desejo de Cristo de que você entregue o coração a Ele e guarde os Seus mandamentos. Pode ser também que você nunca tenha sentido o Espírito Santo falar aos seus ouvidos sobre este importante passo. Sejam quais forem as razões, agora é tempo de tomar a decisão.

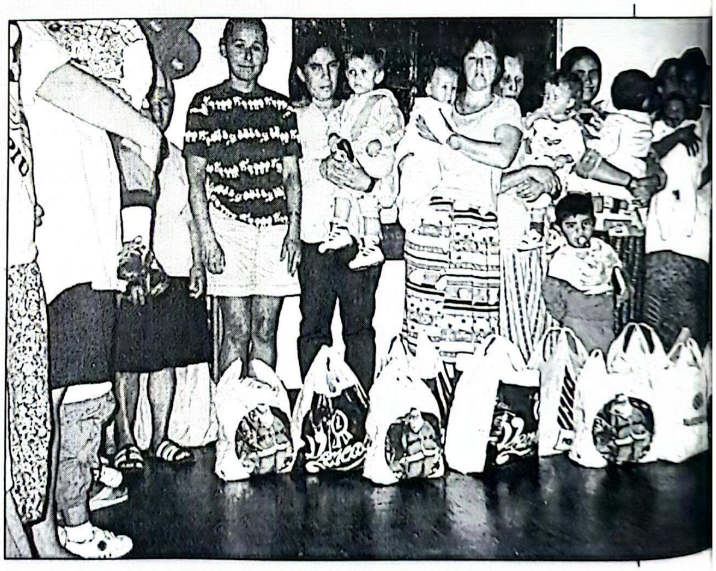
Querido leitor, o tempo passa muito rápido. Lembro-me de quando eu era jovem... Hoje já se passaram muitos anos, sem que eu me desse conta! Tome sua decisão antes que seja tarde demais. ■

SANTO ÂNGELO

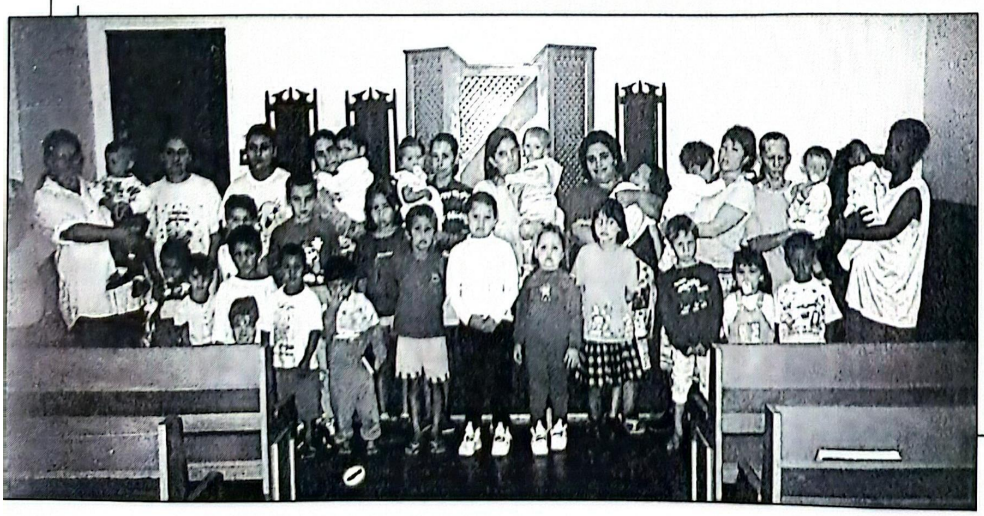
Caridade em alta

As irmãs membros do Departamento de Dorcas da igreja de Santo Ângelo, cidade do interior gaúcho distante 461 quilômetros de Porto Alegre, realizaram, por ocasião do Natal de 1998, uma grande campanha de recolta de alimentos e brinquedos. Os itens foram posteriormente distribuídos às famílias necessitadas das áreas adjacentes ao templo. Segundo a diretora do departamento, irmã Ruth Gonçalves, o grande objetivo do evento foi proporcionar às crianças e pais momentos de felicidade e esclarecer o verdadeiro sentido das comemorações natalinas.

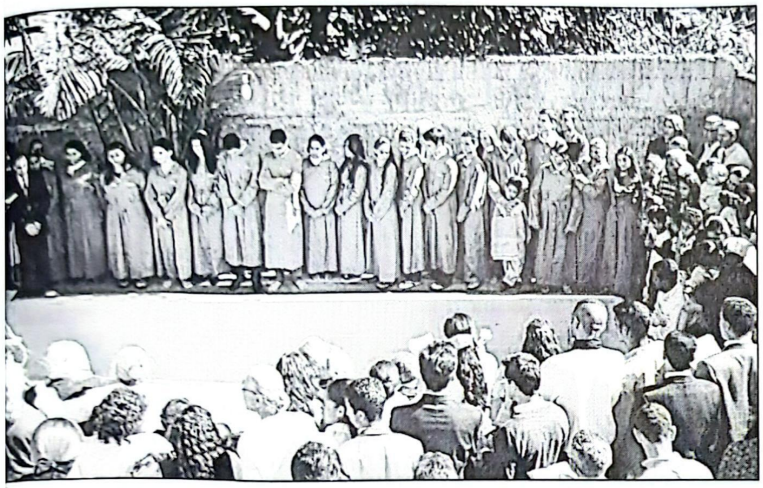
Na ocasião, o obreiro local, irmão Marcos de Souza, proferiu palestras enfatizando as verdades reveladas sobre as comemorações do nascimento de Cristo. Cooperaram também as irmãs Kelli, Geni, Julieta e Rosane. "Fico imensamente agradecida a nosso Pai celestial em razão da força que nos concedeu para levar avante este trabalho", regozija-se a irmã Ruth. "Que Deus nos conceda forças para sermos instrumentos em prol do auxílio de um grande número de pessoas."



Famílias beneficiadas: Cristianismo prático



Entrega a Cristo



Acima e à esquerda, irmandade e batizandos durante a cerimônia batismal; abaixo, pastor Daniel Rocha entrega o kit "A Verdade Presente" ao jovem batizando: novo nascimento

Uma série de conferências públicas evangelísticas, tendo como tema "O Espírito Santo", foi levada a efeito, durante os dias 28 a 30 de maio deste ano, na igreja de Vila Matilde, na capital paulista. No domingo desceram às águas dezessete almas, evidenciando o seu ingresso na família de Deus. Após a recepção dos batizandos, o pastor Daniel Rocha procedeu à entrega do kit "A Verdade Presente", contendo Bíblia, hinário, lição da Escola Sabatina, Princípios de Fé e um exemplar da revista *Observador da Verdade*. Segundo o irmão Rocha, este é um material indispensável aos novos membros. As boas-vindas aos novos membros da Igreja de Deus ocorreram nos seguintes termos:

"Agora você é membro do Corpo de Cristo. Seja bem-vindo à família de Deus. Sua conversão e batismo o ligaram à Igreja — o Corpo de Cristo na Terra (1 Coríntios 12:27). Desfrute intensamente a vida cristã e sinta a felicidade de ser um filho de Deus salvo, tendo a alegria maior de ter o seu nome incluído no Livro da Vida (Lucas 10:20). Para que você tenha um perfeito relacionamento com Deus e seja vitorioso na vida cristã, usufruindo dos privilégios de pertencer à Igreja, lembre-se de cultivar essas três características:

"1. Comunhão diária com Deus — Sua vida devocional manterá sua fé sempre crescente e dará forças para que você resista às tentações. Eis aqui alguns passos para uma contínua comunhão com o Senhor: a) oração diária e a sós com Deus (1 Tessalonicenses 5:17); b) culto familiar; c) estudo diário da lição da Escola Sabatina; d) leitura diária da Bíblia; e) leitura dos livros do Espírito de Profecia.

"2. Comunhão com a Igreja — A freqüência regular às reuniões da Igreja traz os seguintes benefícios: a) fortalece a espiritualidade; b) nutre o coração e revigora a fé por meio das pregações, cânticos e orações; c) desenvolve o companheirismo cristão. d) estimula a fraternidade. Vá à igreja bem cedo. Procure chegar antes do início da reunião. Sente-se com reverência e permaneça em atitude de oração e meditação (Salmo 22; Eclesiastes 5:1 e 2).

"3. Testemunho cristão — Compartilhe com os outros a salvação em Cristo Jesus (João 1:41 e 42). Lembre-se: a alegria da salvação se preserva e aumenta à medida que a comunicamos aos outros. Se formos fiéis ao voto, abrir-se-á para nós uma porta que mão humana alguma ou qualquer agente satânico possa fechar (*A Fé Pela Qual Eu Vivo*, pág. 146)."

Conferências em Guaianazes — O dia 2 de abril de 1999 marcou o momento em que foi dada abertura a uma série de conferências evangelísticas na igreja paulistana de Guaianazes. O tema, "Trabalhar na vinha do Senhor", enfocou o relato do pai que disse ao seu primeiro filho: "Vai trabalhar hoje na minha vinha" (Mateus 21:28). No dia 3 foi apresentado outro chamado ao labor na vinha do Mestre, e, na manhã seguinte, a importância de se trabalhar junto com Cristo e tê-Lo ao nosso lado ao ministrar às almas.

Nos dias 9, 10 e 11 o irmão Geraldo Cardoso trouxe aos assistentes três temas sobre saúde. Sob o tema "A seara do Senhor", o enfoque ficou por conta de que, seguindo as instruções divinas, procurando os alimentos saudáveis e andando no caminho da temperança, poderemos ter mais ânimo em todas as atividades, espe-

cialmente na magna obra de levar a mensagem salvadora aos semelhantes. "Devemos dar a última advertência de Deus aos homens, e qual não deveria ser nosso fervor em estudar a Bíblia, e nosso zelo em espalhar a luz! Que cada alma que recebeu iluminação divina procure comunicá-la. Que os obreiros vão de casa em casa, abrindo a Bíblia ao povo, disseminando nossa literatura, falando a outros da luz que lhes trouxe bênção a sua própria alma." — *Serviço Cristão*, pág. 143.

No terceiro fim de semana consecutivo pôde-se ouvir e sentir o ânimo e a disposição de todos em trabalhar ao lado de Cristo. O pastor Matheus Souza da Silva, gerente de redação da Editora Missionária "A Verdade Presente", mostrou de que forma devemos beber da água da vida e usufruir da maravilhosa felicidade em andar continuamente com Jesus. No domingo à noite o pastor Matheus enfocou o tema "A senha do cristão": trabalhar na seara com firmeza e constância, como Paulo e outros missionários fizeram.

As últimas três conferências estiveram sob a responsabilidade do diretor de Colportagem da Conferência Geral, Jaime L. Campos, que discorreu sobre os temas "A seara já está mad ra" e "Nosso dever de ce far e trazer os molhos pa o celeiro celestial". As p lestras trouxeram a lume fato de que os fiéis missi nários que não poupa tempo para anunciar a ve dade e aproveitam todas oportunidades para mostr que temos um Salvador destra do Pai intercedend por nós, receberão a eter recompensa das mãos d quele que verdadeiramen nos ama.

Momentos de louvor em Guaianazes: programação varia

LONDRINA

Reinauguração

Jair Pedro Monacelli

Foi uma árdua luta. Quando chegamos a Londrina, transferidos de Maringá, PR, em fevereiro de 1998, encontramos o templo em fase inicial de reconstrução, com tudo por ser feito e sem recursos financeiros. Todos estavam ansiosos, pois o antigo templo, construído há 22 anos, já não oferecia condições de uso. Desde então alguns irmãos se reuniam na garagem da casa de um deles, e os demais, em suas próprias casas. Não podíamos recuar diante da difícil situação. Foi necessário que exercitássemos a fé. Foi assim que levamos avante a firme idéia de reconstrução, baseados na firme esperança de que "Deus é o dono do ouro e da prata. Ele enviará os meios necessários".

Em seguida todos lançamos mãos à obra de reconstrução do templo. Com grata surpresa, vimos que até as nossas irmãs e interessadas atendiam aos apelos para trabalharem em nossos mutirões. Isso serviu de estímulo a todos. Elas ajudavam não só no preparo do alimento, mas também no serviço braçal, conforme suas forças. Sentíamos todos grande ânimo e forte união, já que estávamos desejosos de adorar ao Senhor nas dependências do novo templo.

Aqueles foram dias de muita alegria, e se tornaram inesquecíveis. Todos cooperavam irmamente com suas forças e recursos financeiros, por mais modestos que fossem. Parecia até que nos inspirávamos nos construtores do templo de Jerusalém, no tempo de Esdras e Neemias, pois verdadeiramente nos entregamos à obra.

Surgiram inúmeras dificuldades, mas, com a graça de Deus e compreensão de todos, conseguimos superá-las. Finalmente, após um ano de árduo e incessante trabalho, apesar dos não poucos obstáculos, chegamos ao término da reconstrução da igreja de Londrina. A reinauguração ocorreu no dia 29 de janeiro de 1999.

O templo agora está mais amplo e belo — recompensa aos esforços de todos. Por ocasião da reinauguração realizou-se uma série de conferências que contaram com a presença de grande número de irmãos, inclusive os presidentes da União Sul-brasileira e da Associação Paraná-Santa Catarina, respectivamente pastores Artur Gessner e Marcelo Araújo. Os dias 29 a 31 de janeiro de 1999 trouxeram intenso regozijo espiritual à igreja de Londrina. A ocasião fez chegar às dependências no novo templo um total de mais de 350 assistentes.

SOCIAIS

Casamentos

Marici Verônica
Valdivino Sabino Dantas
Dia 11 de julho de 1999 em São Paulo
Oficiante: Pastor Matheus Souza da Silva

Carla Cristina Barbosa
Sidnei Marques
Dia 1° de agosto de 1999 em Mairiporã, SP
Oficiante: Pastor Juracy Barrozo

Viviane Moura da Silva
Joel da Hora
Dia 18 de julho de 1999 em São Paulo
Oficiante: Pastor Edson Meireles

Nascimentos

Guilherme Fontes Duarte
Mãe: Magali Fontes Duarte
Pai: Eliseu Martins Duarte
Dia 24 de junho de 1999 em São Paulo

Evelyn Caroline Gessner Silva
Mãe: Lilian M. Gessner Silva
Pai: Helenilson Francisco da Silva
Dia 23 de julho de 1999 em Brasília

Falecimentos

Norberto Mariano de Paula — Dia 30 de maio de 1999, aos 75 anos de idade. Nascido em 6 de fevereiro de 1924, freqüentava a igreja de Moji das Cruzes, SP, há muitos anos. Participou do coral da igreja de Guaianazes, foi colportor e funcionário da Editora Missionária "A Verdade Presente". Oficiou o funeral o pastor Anicésio Rodrigues de Oliveira. Os irmãos e familiares esperam revê-lo na manhã da ressurreição.

Sebastião Francisco de Souza — Dia 30 de julho de 1999, aos 80 anos de idade. O irmão Sebastião nasceu no dia 20 de janeiro de 1919 e pertencia à igreja reformista na cidade de Matão, interior do Estado de São Paulo. Oficiou o serviço fúnebre o pastor Carlos Humberto Linares.

"Bem-aventurados os mortos que desde agora morrem no Senhor. Sim, diz o Espírito, para que descansem dos seus trabalhos, pois as suas obras os acompanham." Apocalipse 14:13.

INTERNACIONAL

Paz em meio à guerra

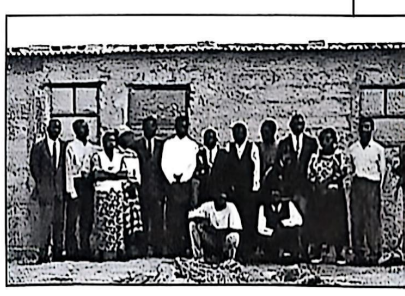
Moisés Fernandes

No dia três de maio deste ano viajei para Luanda, capital de Angola. No aeroporto me aguardava um grupo de irmãos, trazendo à ocasião momentos de profunda alegria e emoção. Fui recebido na casa do tesoureiro da Associação, e no dia seguinte vários irmãos vieram visitar-me. Senti-me, entretanto, de certa forma triste ao perceber naqueles rostos um pouco das marcas do sofrimento e dor. Doeu-me o coração perceber tanto sofrimento causado pelas três dezenas de anos de guerra civil e o alastramento de epidemias como malária, pneumonia, tuberculose e meningite.

No entanto, fiquei também muito admirado ao perceber a grandeza da fé que habita os corações de nossos irmãos angolanos. Pude então compreender as palavras do apóstolo Paulo em Romanos 8:35-39: "Quem nos separará do amor de Cristo? A tribulação, ou a angústia, ou a perseguição, ou a fome, ou a nudez, ou o perigo, ou a espada? Como está escrito: Por amor de Ti somos entregues à morte o dia todo; fomos considerados como ovelhas para o matadouro. Mas em todas estas coisas somos mais que vencedores, por Aquele que nos amou. Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem anjos, nem principados, nem coisas presentes, nem futuras, nem potestades, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor."

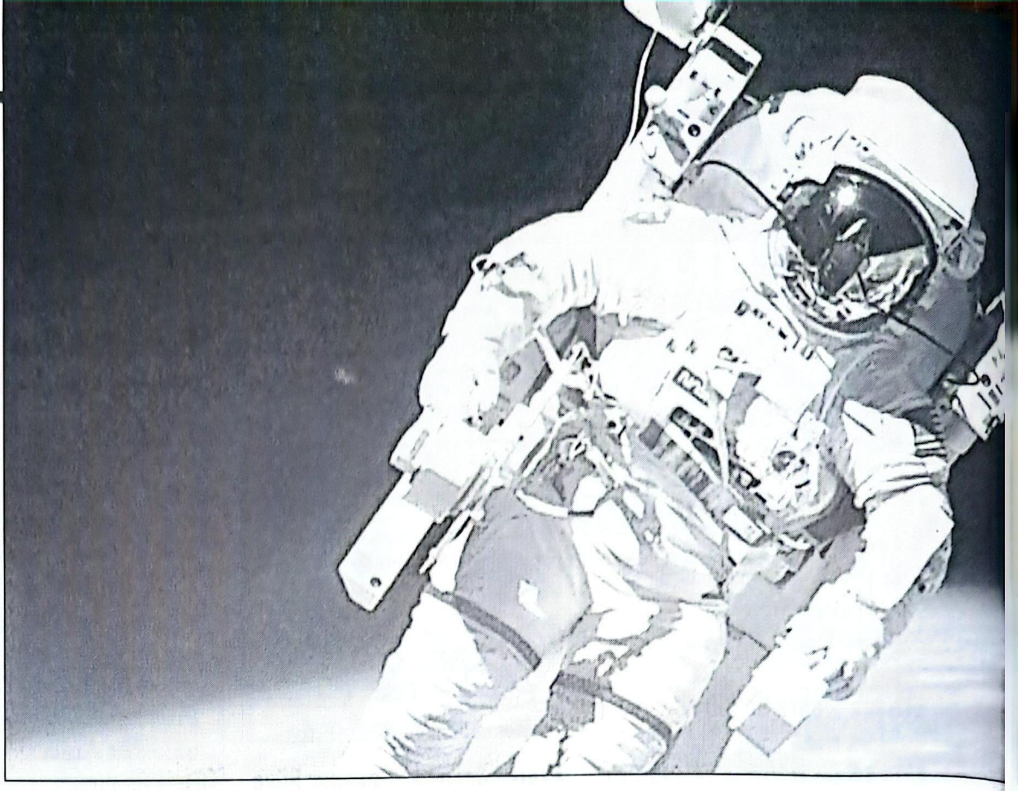
Ouvi palavras de ânimo e fé durante todo o Sábado. O coral cantou animado e houve a apresentação de duetos e solos. No dia 16 tive o privilégio de oficiar uma cerimônia de enlace matrimonial. Oficiei também o batismo de três almas que integram agora o número de 593 membros na região. Reconhecidamente Deus tem atuado de modo maravilhoso em nossa igreja, apesar dos muitos revezes ocasionados pela guerra. Já iniciamos a construção de uma residência para o obreiro e escritório da Associação.

A obra e os reformistas do continente africano necessitam muito das orações de todos os irmãos, a fim de que o Senhor continue abençoando-os e auxiliando-os a superar os muitos obstáculos e dificuldades a enfrentar. ■



À dir., construção que abrigará a sede da Associação Angolana; à esq., batismo de três novos membros da família de Deus; acima, casamento do irmão Manoel Benjamin, secretário da Associação

Que podemos saber a respeito do Universo? Consideraremos a seguir alguns conhecimentos fornecidos por lentes possantes, sondas e outros aparatos enviados aos nossos planetas "vizinhos" — o mais distante que o homem já conseguiu chegar em suas pesquisas



UM POUQUINHO DO UNIVERSO

O Sol e os nove planetas que gravitam em seu redor formam o nosso sistema solar. É tão grande que nele caberiam mais de um milhão de planetas do tamanho da Terra! Da superfície do Sol, com uma temperatura de aproximadamente seis mil graus Celsius, labaredas gigantescas se projetam a dezenas de milhares de quilômetros no espaço sideral.

As distâncias no espaço desafiam nossa imaginação: uma viagem de jato do Sol até os limites do sistema solar levaria oitocentos anos! Mesmo numa nave espacial de ficção científica, deslocando-se à velocidade da luz (300 mil quilômetros por segundo) a viagem ainda levaria mais de cinco horas.

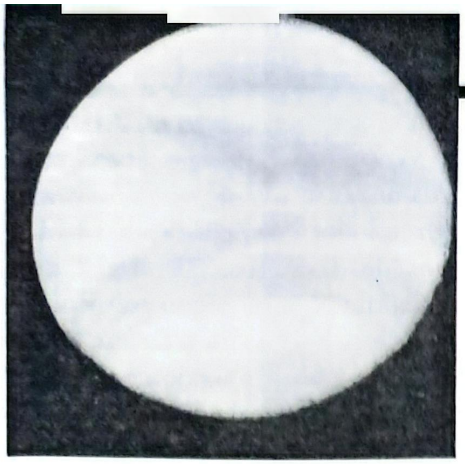
"Quando contemplo os Teus céus, obra dos Teus dedos, a Lua e as estrelas que estabeleceste, que é o homem, para que Te lembres dele? e o filho do homem, para que o visites?" Salmo 8:3 e 4.

Mercúrio

Partindo do Sol, a uma distância de 58 milhões de quilômetros, está o primeiro planeta, o pequeno Mercúrio — uma esfera rochosa do tamanho da Lua, com diâmetro de 4.878 quilômetros. É um planeta de extremos dramáticos. A enorme força de gravidade do Sol tirou quase toda a sua atmosfera. Durante o dia a temperatura é tão alta — cerca de 177°C — que a maioria dos metais derreteria como cera. À noite, porém, sem uma atmosfera para proteger, a temperatura cai drasticamente, até ficar tão fria quanto o nitrogênio líquido. Não possui satélites. A gravidade do Sol também atrai asteróides e meteoros, que se chocam com Mercúrio abrindo crateras enormes. Este planeta só leva 88 dias terrestres para gravitar em redor do Sol. É o ano mais curto do sistema solar, mas Mercúrio gira tão lentamente em redor de seu eixo que um dia em Mercúrio, por mais estranho que pareça, dura 58 dias terrestres! Como sua órbita é muito curta, ele passa no nosso céu noturno com muita pressa. No panteão romano Mercúrio era o "mensageiro dos deuses", símbolo de velocidade e agilidade.

O PLANETA Mercúrio é o primeiro do sistema solar

Vistos da Terra os planetas nos ajudam a governar nosso sentido do tempo. O sistema solar forneceu aos homens primitivos um calendário que lhes dizia quando plantar as sementes e quando fazer a colheita. O conhecimento do céu também possibilita que viajantes e marinheiros se orientem. Usando os olhos como únicos telescópios e as mentes como calculadoras, os povos antigos conseguiram fazer "mapas" do céu. Os chineses antigos desenvolveram detalhadas anotações com dados que ainda são usa-



VÊNUS FOTOGRAFADO pela sonda espacial norte-americana Pioneer Venus I, a uma distância de 65.000 km

dos. Eles previam fenômenos celestes de grande importância para o imperador e sua corte: ocasos da Lua, a posição dos planetas e eclipses, tudo com muita precisão. E tinha de ser assim, pois o castigo para um erro era execução imediata! Nas culturas primitivas o astrônomo era meio cientista e meio mágico. Afinal, quem previa quando e onde o Sol nasceria, também poderia prever outros fenômenos.

Vênus

O segundo planeta a partir do Sol é Vênus, com diâmetro semelhante ao da Terra. O nome da deusa do amor dos romanos simboliza tudo que é delicado. É o planeta mais brilhante, quase sempre visível a nós ao amanhecer e ao crepúsculo. Também não possui satélite. Chama-se Estrela Matutina, Estrela Vespertina, Estrela do Pastor, Estrela Dragão, Estrela Feiticeira, Estrela d'Alva, Estrela Vésper. Mas a beleza de Vênus é ilusória, pois as condições do planeta são mais apavorantes do que qualquer dragão e mais terríveis do que qualquer feiticeira. Seu brilho vem da atmosfera tóxica que reflete a luz do Sol: numa mistura de dióxido de carbono e ácido sulfúrico, o planeta é sufocante, numa forma extrema de efeito estufa. A temperatura na superfície de Vênus chega a 474°C e a pressão é de 92 atmosferas. Um computador pode simular um vôo sobre a superfície de Vênus, que é assolada por tempestades colossais, tendo ventos na velocidade de um furacão e chuvas de ácidos abrasadores. Vulcões que parecem permanentemente ativos lançam lava, um mundo de enxofre. Nenhum objeto dura muito na superfície de Vênus: a chuva ácida e a temperatura extrema furaria o metal e os ventos fortes o carregariam. Um verdadeiro desafio para uma sonda de exploração. Só uma sonda sobreviveu o tempo suficiente para transmitir dados para a Terra: uma sonda russa que foi reforçada especialmente para enfrentar essas condições tão desfavoráveis. Mesmo assim, não durou mais que uma hora! A distância entre o Sol e Vênus é de 108.230.000 km. Um ano venusiano equivale a 243 dias terrestres, e um dia de Vênus equivale a 225 dias e algumas horas.

Terra

O terceiro planeta do sistema solar, pela ordem de afastamento do Sol, é a Terra. Está a 150 milhões de quilômetros do Sol. O movimento de rotação se efetua em 23 horas, 56 minutos e 4 segundos, enquanto o movimento de translação — em torno do Sol — se realiza em 365,3 dias. A temperatura oscila entre -88°C e 58°C. Apresenta-se envolto numa massa gasosa — a atmosfera. A Terra tem mais ou menos o mesmo tamanho de Vênus e não está muito mais distante do Sol. Por que então não "fritamos" em massas de lava nem sufocamos em nuvens sulfúricas? O próprio Deus decidiu que seria assim. Na Bíblia encontramos o fiel relato da criação desse planeta onde habitamos. Numa semana estava tudo pronto e perfeitamente lindo para que o ser humano aqui habitasse e fosse feliz. Deus assim o quis. Mas a chegada do pecado mudou o rumo das coisas.

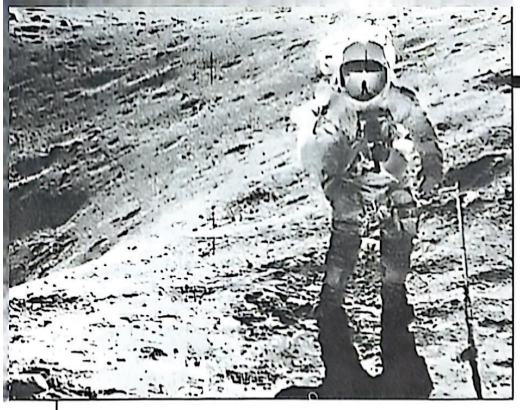
Agora a superfície da Terra fervilha de vida. Há oceanos profundos, florestas enormes, desertos imensos e cidades de todos os tamanhos. Mas o pecado desfigurou tanto este belo planeta que, agora, a única coisa sensata que podemos fazer é estar preparados para herdar a Terra que será recriada após a destruição do pecado e dos pecadores.

Os homens não podiam ver a beleza do planeta Terra até que o viram lá do espaço: uma das visões mais espetaculares do Universo, que levou astronautas às lágrimas. Muito antes de os homens se aventurarem no espaço, já havia filmes de ficção científica com viagens espaciais. Mas a ficção só começou a se tornar realidade em 1961, quando o cosmonauta russo Iuri Gagarin realizou o primeiro vôo orbital em redor da Terra. "A Terra é azul!", disse o cosmonauta enquanto observava o nosso planeta à distância orbital. Depois disso, nunca mais voltou a tripular uma nave espacial.

A Lua é o único astro que os homens pisaram fora da Terra. Em 1969 a Apolo 11 levou dois astronautas numa viagem de oitocentos mil quilômetros, ida e volta. Houve seis alunissagens, durante as quais os astronautas recolheram amostras de pedras, tiraram fotografias, jogaram golfe e mostraram que a gravidade da Lua é um sexto da gravidade da Terra. Como a Lua não tem atmosfera, não há ventos nem chuvas. Por isso as pegadas que esses astronautas deixaram permanecerão intactas durante inúmeros anos.

A Lua completa uma órbita em redor da Terra em pouco mais de 27 dias, o mesmo tempo que leva para girar em

NOSSO PLANETA visto do espaço: vida em abundância



CHEGADA DO homem à Lua: marco histórico para a Ciência

torno de seu próprio eixo. Por isso nunca vemos o lado oposto da Lua. Talvez seja por essa razão que ele sempre esteve envolto em mistério.

De tempos em tempos a Terra e a Lua ficam alinhadas de modo que a luz do Sol projeta a sombra da Lua na Terra, criando um eclipse solar. Numa mesma região da Terra o eclipse total do Sol só ocorre uma vez a cada 360 anos, sendo recebido com muita superstição.

Hoje em dia há maneiras melhores de se estudar o movimento dos planetas. Um observatório moderno permite que os astrônomos mergulhem no espaço. Entretanto, até mesmo os mais sofisticados telescópios ópticos são prejudicados pela atmosfera da Terra, o que torna a melhor solução um telescópio no espaço. O telescópio espacial Hubble foi lançado em 1990. Ele nos envia fotografias de estrelas e planetas, muito valiosas pelos seus detalhes e sua beleza majestosa!

Marte

Depois da Terra chegamos ao planeta onde se esperava haver vida: Marte. É o único do sistema solar que apresenta aspectos e características análogos aos da Terra. Possui dois satélites: Fobos e Deimos. Um dia de Marte tem 24 horas e 37 minutos, e o ano marciano dura dez meses e meio. Grande número de pessoas chegou a acreditar na existência de homenzinhos verdes, supostos marcianos. Em certo sentido somos, às vezes, "invadidos" por Marte. Tudo, porém, não passa de ficção e mito.

Em 1996 os cientistas descobriram um pedaço de meteorito marciano nas terras geladas da Antártica. Encravados na pedra havia o que poderiam ser fósseis microscópicos de bactérias. Mas é evidente que não há vida em Marte, pois é um mundo frio e árido com uma temperatura que raramente sobe além do congelamento. Como a Terra, Marte apresenta água presa nas calotas glaciais dos pólos e nevoeiros baixos em vales profundos. Há vulcões imensos, inclusive a montanha mais alta do sistema solar: o Monte Olimpus, com duas vezes e meia a altitude do Monte Evereste. Tempestades violentas assolam o planeta durante meses seguidos. A primeira sonda que pousou em Marte foi despedaçada pelo vento em vinte minutos! Tendo o nome do deus da guerra dos romanos, Marte sempre foi associado à fúria e ao conflito, ainda mais por parecer vermelho-sangue. Na verdade a cor vermelha vem do óxido de ferro, mais conhecido como ferrugem. Muito longe de ser o sanguinário e heróico deus da guerra, Marte é apenas "enferrujado".

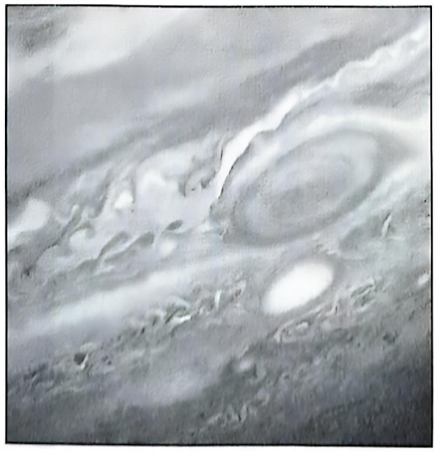
Além de Marte há o cinturão de asteróides, formado por milhões de fragmentos de rocha. Esses fragmentos às vezes saem de sua órbita, aproximam-se da Terra, penetram na atmosfera e entram em combustão, deixando um traço brilhante no céu — um meteorito ou uma estrela cadente. Alguns meteoritos caem na superfície da Terra. Acredita-se que a enorme cratera que há no Arizona, EUA, com mais de oitocentos metros de largura, tenha sido formada por um bloco de pedra com 48 metros de diâmetro. Em 1972 um meteorito enorme roçou a atmosfera. Se essa bola de fogo tivesse caído na Terra, teria explodido com a força de cinco bombas atômicas! O cinturão de asteróides marca o limite dos planetas internos que são os ro-

FOTO DO solo de Marte feita pela sonda Viking 2

chosos. Daqui da Terra, mal podemos conceber a distância e o tamanho dos outros planetas.

Júpiter

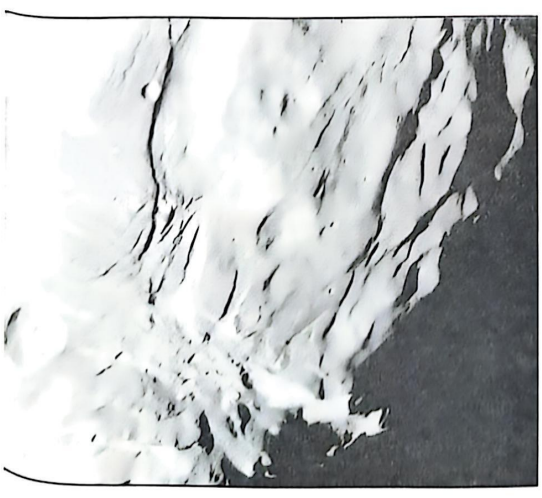
Entramos agora no reino dos "gigantes gasosos". Júpiter, que tem o nome do rei dos deuses romanos, é o maior planeta do sistema solar. O diâmetro é onze vezes maior que o da Terra e sua massa é 318 vezes superior. Houve uma revolução no pensamento depois que Júpiter foi localizado no céu. No século 16 a Igreja cristã acreditava que a humanidade e a Terra eram o centro de tudo, mas um cientista polonês, Nicolau Copérnico, chegou à conclusão de que o centro do sistema solar era o Sol. Temendo represálias do Papado, Copérnico retardou a publicação de suas teorias até estar no leito de morte. Suas idéias foram retomadas por um astrônomo italiano: Galileu

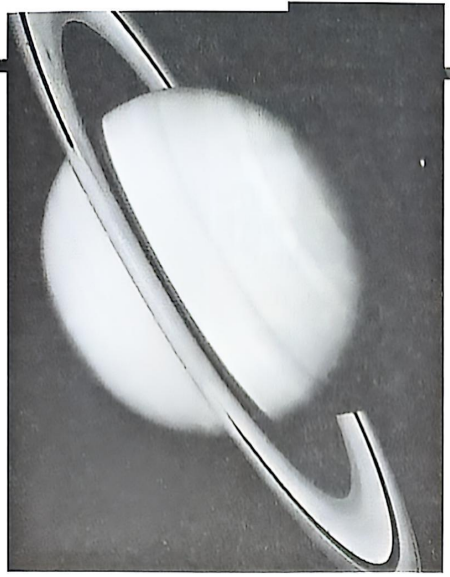


ASPECTO DA atmosfera de Júpiter em foto realizada pela sonda Voyager I

Galilei. Ele estudou Júpiter e suas luas e foram as órbitas dessas luas que o convenceram de que os planetas gravitavam em redor do Sol. Para não ser aprisionado por causa de suas idéias radicais, ele se retratou publicamente dizendo que a Terra não se movia, mas em seu íntimo ele sabia que a Terra girava ao redor do Sol. Suas últimas palavras foram: "No entanto, ela se move!"

Desde a época de Galileu foram descobertas mais doze luas de Júpiter, perfazendo um total de dezesseis. De seus satélites, quatro são particularmente notáveis: Io, Europa, Ganimedes e Calisto. Tudo em Júpiter é imenso. Ele tem mil e trezentas vezes o volume da Terra e duas vezes e meia a massa de todos os outros planetas juntos! Gigantescos regimes de vento carregam o gás em redor do planeta em faixas que giram em direções alternadas. A grande mancha vermelha na verdade é o olho de um furacão imenso com mais de trezentos anos. O núcleo rochoso de Júpiter tem o dobro do tamanho da Terra, mas é um "inferno" com mais de 33.000°C, onde o hidrogênio é comprimido até agir como metal. Se Júpiter fosse muito maior, o calor e a pressão provocariam fusão nuclear. Ele não seria mais um planeta e sim uma estrela. Um dia de Júpiter tem 9 horas e 55 minutos, e o ano dura 12 anos terrestres.





SATURNO E seus anéis: beleza e magnitude

Embora Galileu tivesse formulado corretamente as órbitas dos planetas, ele não sabia como isso ocorria, nem o que os mantinha suspensos no espaço. A resposta, de acordo com relatos, ocorreu ao cientista inglês Isaac Newton, quando ele estava sentado embaixo de uma macieira. A maçã caiu por causa de uma força que ele chamou de gravidade. Todos os corpos no espaço exercem essa força e, quanto maior for o corpo, maior é a gravidade. Disparada com velocidade suficiente, uma maçã pode escapar da gravidade da Terra e sair voando em direção às estrelas, mas a certa altura a maçã se mantém equilibrada, estando longe demais para cair e perto demais para escapar. Ficaria então em órbita ao redor da Terra. Quando Newton descobriu a gravidade, descobriu também a força que mantém os planetas na órbita do Sol.

Saturno

Saturno é o segundo planeta, em volume, do sistema solar, com diâmetro nove vezes maior que o da Terra e densidade oito vezes menor, e cuja constituição física se assemelha à dos outros grandes planetas exteriores: Júpiter, Urano e Netuno. Um dia de Saturno tem 10 horas e 39 minutos e o ano dura 29 anos e meio. É a gravidade que cria alguns dos aspectos espetaculares da astronomia, como os anéis de Saturno, que o tornam distinto dos demais membros do sistema solar. Esses anéis também constituíam um grande mistério para os primeiros astrônomos. Galileu achou que via três planetas: um maior e dois menores ao lado. Só um telescópio mais potente poderia identificar corretamente os anéis. Embora pareçam sólidos, são feitos de cubos de gelo, desde cristais minúsculos até blocos do tamanho de uma geladeira. Todos os "gigantes gasosos" têm anéis, mas os de Saturno são mais brilhantes e mais facilmente visíveis da Terra. Como Júpiter, Saturno é quase todo feito de gás. É tão leve e tem uma densidade tão baixa que flutuaria na sua banheira, se coubesse, é claro! Ele também tem mais luas que os outros planetas: já foram descobertas dezoito. A gravidade de duas dessas luas fazem o anel interno executar uma espécie de "dança celeste".

FOTOGRAFIA EM alta resolução de um dos principais satélites de Urano, Miranda, feita pela sonda americana Voyager 2

Urano

Urano está a 2,8 bilhões de quilômetros do Sol, sendo, historicamente, o primeiro planeta descoberto pelo homem. Foi seu descobridor, em 1781, o astrônomo inglês William Herschel. Seu diâmetro é pouco maior que quatro vezes o da Terra e tem cinco satélites. Um dia de Urano tem 17,2 horas e o ano dura 84 anos terrestres.

A estranha beleza dos planetas deu origem a idéias fantasiosas. De acordo com Pitágoras, grande matemático grego, a perfeição da forma esférica dos planetas deveria se estender ao som deles. Ele acreditava que os planetas cantavam em suas órbitas, criando a mais perfeita harmonia: a música das esferas.

Muitos dos grandes astrônomos também eram músicos. William Herschel era um professor de música que também se interessava por astronomia. Ele revoltou-se com o custo dos telescópios e construiu o seu próprio equipamento, com o qual descobriu Urano em 1781. Chamou esse planeta de Georgium Sidus, em homenagem a George III, rei da Inglaterra. Quando o rei perdeu suas faculdades mentais, foi decidido que o planeta não deveria ter o nome do monarca louco e sim o de um deus romano. Urano, a personificação do céu, é, pois, o sétimo planeta a partir

do Sol. Observações posteriores do planeta revelaram irregularidades em sua órbita. Os cientistas concluíram que esses movimentos deviam ser provocados por outro corpo celeste.

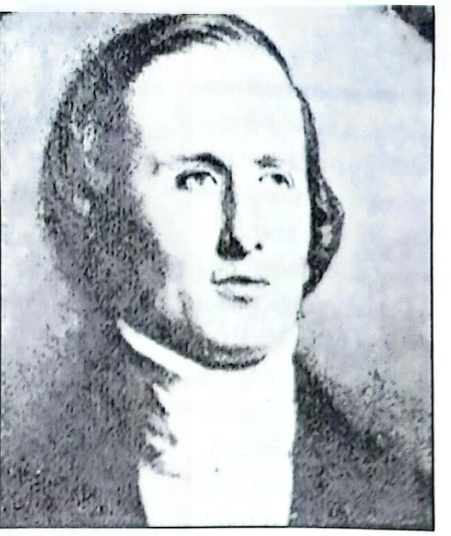
Netuno

Em 1846 os astrônomos finalmente encontraram o oitavo planeta, exatamente onde esperavam: a 4,5 bilhões de quilômetros do Sol. É o segundo planeta descoberto pelo homem. Ele recebeu o nome do deus do mar dos romanos: Netuno. Foi, também, o primeiro descoberto pelo cálculo, antes de sua observação óptica. A constituição física de Netuno é semelhante à de Júpiter, Saturno e Urano, com um reduzido núcleo sólido e espessa atmosfera, composta sobretudo de metano e amoníaco. Completa a sua revolução em torno do Sol em 165 anos e tem dois satélites, Tritão e Nereida. O dia de Netuno tem 16,11 horas.

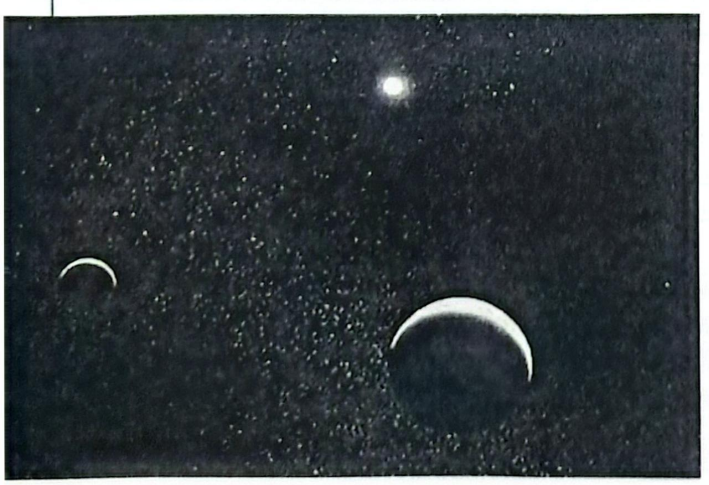
Urano e Netuno, muitas vezes, são descritos como planetas irmãos, mesmo que esses dois gigantes gasosos estejam dez vezes mais distantes um do outro do que a Terra do Sol. Urano quase não tem características marcantes. Parece uma grande bola de bilhar flutuando no espaço. A superfície de Netuno apresenta manchas brancas, que são nuvens e regimes de chuvas na atmosfera. Sua cor azul vem da presença de gás metano.

Plutão

Assim como Netuno interfere na órbita de Urano, concluiu-se que outro planeta, ainda mais distante, estava afetando a órbita de Netuno. Percival Lowell observou o céu, não encontrou o planeta mas fez fotografias. Ele procurava alguma coisa enorme, do tamanho dos gigantes gasosos. Em 1930 fotografias, embora vagas, finalmente levaram à identificação do nono planeta. Era pequeno e rochoso. Está tão distante que o telescópio espacial mal consegue vê-lo. A nova descoberta despertou a imaginação do público. Foram sugeridos nomes como Atlas, Osíris e até Constance por causa da esposa de Lowel. Foi adotado, finalmente, um nome proposto por uma menina de onze anos de Oxford, na Inglaterra: Plutão, o deus romano da morte e do inferno. Na extremidade do sistema solar, Plutão está tão longe do Sol (quase seis bilhões de quilômetros) que é um mundo frio e árido. Sua atmosfera de nitrogênio e metano pode congelar totalmente no inverno e cair como neve azulada. É um lugar sem nenhum atrativo para a vida humana. Uma viagem de ida e volta da Terra levaria, pelo menos, trinta anos. Um ano de Plutão dura 248,4 anos terrestres e um dia dura seis dias terrestres. Sua única lua, Caronte, só foi descoberta em 1978 e muitos mistérios de Plutão ainda estão para ser desvendados. Poucos astrônomos acreditam que existam outros planetas depois de Plutão. As observações mais distantes do sistema solar só revelaram a existência de pequenos planetóides. Além do nosso sistema solar há uma vasta extensão de espaço vazio onde a luz do Sol leva cinco horas e meia para chegar e mais de quatro anos para atingir a estrela mais próxima. A estrela mais distante conhecida no Universo está a quinze bilhões de anos-luz da Terra, ou seja, levaríamos quinze bilhões de anos viajando à velocidade da luz para atingi-la.



URBAN LE Verrier foi o responsável direto pela descoberta de Netuno



PLUTÃO E seu satélite Caronte. A existência do planeta foi comprovada pelo Observatório Lowell, no começo de 1930. A distância dificulta sua observação

A Terra já foi considerada o centro do Universo e maior que o Sol. Agora sabemos que é apenas uma pequena pedra preciosa azul flutuando no espaço e no tempo.

Ficamos deslumbrados diante das grandes maravilhas do Universo e de nosso sistema solar. Sabemos, porém, que nosso conhecimento é muitíssimo limitado. Podemos apenas ter uma pálida idéia do que é a vastidão do Universo criado pelo poder e sabedoria de nosso Deus. São palavras de um pensador: "Deus é tão grande que não Se contém no Universo. Entretanto, é tão pequeno que cabe dentro do meu coração." Que insondável mistério é para nós a sabedoria e o poder de Deus! E maior mistério ainda é que Ele, em toda a Sua grandeza e plenitude, proveu um meio de salvar esse pequenino planeta Terra, a única "ovelha desgarrada" no imenso e infinito Universo. E a que custo! Grandioso amor de Deus que será tema de estudos dos remidos por toda a eternidade! E quantas viagens interplanetárias poderão os salvos realizar! Bendita e maravilhosa esperança, tão real quanto a nossa própria existência.

"Os céus proclamam a glória de Deus e o firmamento anuncia a obra das Suas mãos. Um dia faz declaração a outro dia, e uma noite revela conhecimento a outra noite." Salmo 19:1 e 2.■

Os livros da Bíblia

1. Que livro é iniciado com as seguintes palavras: "No princípio criou Deus os céus e a Terra"?
   ( ) Gênesis
   ( ) Êxodo
   ( ) 1 Crônicas
   ( ) Salmos

2. Que livro é encerrado com as palavras "Porque o seu verme nunca morrerá, nem o seu fogo se apagará, e eles serão um horror para toda carne"?
   ( ) Jeremias
   ( ) Isaías
   ( ) Ezequiel
   ( ) Zacarias

3. "Mostrarás a Jacó a fidelidade, e a Abraão a benignidade, conforme juraste a nossos pais desde os dias antigos" são as últimas palavras de que livro?
   ( ) Josué
   ( ) Esdras
   ( ) Miquéias
   ( ) Obadias

4. Que livro do Antigo Testamento é encerrado com as seguintes palavras: "E purificarei o sangue que Eu não tinha purificado, porque o Senhor habita em Sião"?
   ( ) Naum
   ( ) Joel
   ( ) Miquéias
   ( ) Amós

5. Em que livro se encontram as seguintes palavras: "Obedecer é melhor do que sacrificar, e o atender, do que a gordura de carneiros"?
   ( ) Provérbios
   ( ) Salmos
   ( ) 1 Samuel
   ( ) Deuteronômio

6. Qual o terceiro livro do Antigo Testamento, na seqüência bíblica?
   ( ) Levítico
   ( ) Números
   ( ) Josué
   ( ) Deuteronômio

7. "No primeiro ano de Ciro, rei da Pérsia..." são as primeiras palavras de que livro?
   ( ) Ester
   ( ) Esdras
   ( ) Neemias
   ( ) Daniel

8. "Ora, estes são os nomes dos filhos de Israel, que entraram no Egito..." são as palavras de abertura de qual livro?
   ( ) Gênesis
   ( ) Êxodo
   ( ) Números
   ( ) 1 Crônicas

9. Qual o livro que vem depois de Miquéias?
   ( ) Joel
   ( ) Zacarias
   ( ) Amós
   ( ) Naum

10. Depois de Jonas, qual o livro seguinte?
    ( ) Oséias
    ( ) Miquéias
    ( ) Habacuque
    ( ) Malaquias

11. Dos nomes abaixo, qual não é livro do Antigo Testamento?
    ( ) Habacuque
    ( ) Oséias
    ( ) Josué
    ( ) Zedequias

12. Que livro é iniciado com as palavras "Havia um homem de Ramataim-Zofim..."?
    ( ) Juízes
    ( ) Rute
    ( ) 1 Samuel
    ( ) 1 Crônicas

13. Em que língua foram escritos quase todos os livros do Antigo Testamento?
    ( ) Hebraico
    ( ) Grego
    ( ) Siríaco
    ( ) Aramaico

14. Que livro vem depois de Êxodo?
    ( ) Levítico
    ( ) Números
    ( ) Josué
    ( ) Deuteronômio

15. "O rei Davi era já velho e entrado em dias..." são as primeiras palavras de que livro?
    ( ) 2 Samuel
    ( ) 1 Reis
    ( ) 2 Reis
    ( ) 1 Crônicas

16. Que livro é iniciado com as seguintes palavras: "Bem-aventurado o homem que não anda segundo o conselho dos ímpios"?
    ( ) Provérbios
    ( ) Salmos
    ( ) Cantares
    ( ) Eclesiastes

17. Em que livro se encontram as seguintes palavras: "Mas o Senhor está no Seu santo templo; cale-se diante dEle toda a Terra"?
    ( ) Gênesis
    ( ) Jó
    ( ) Isaías
    ( ) Habacuque

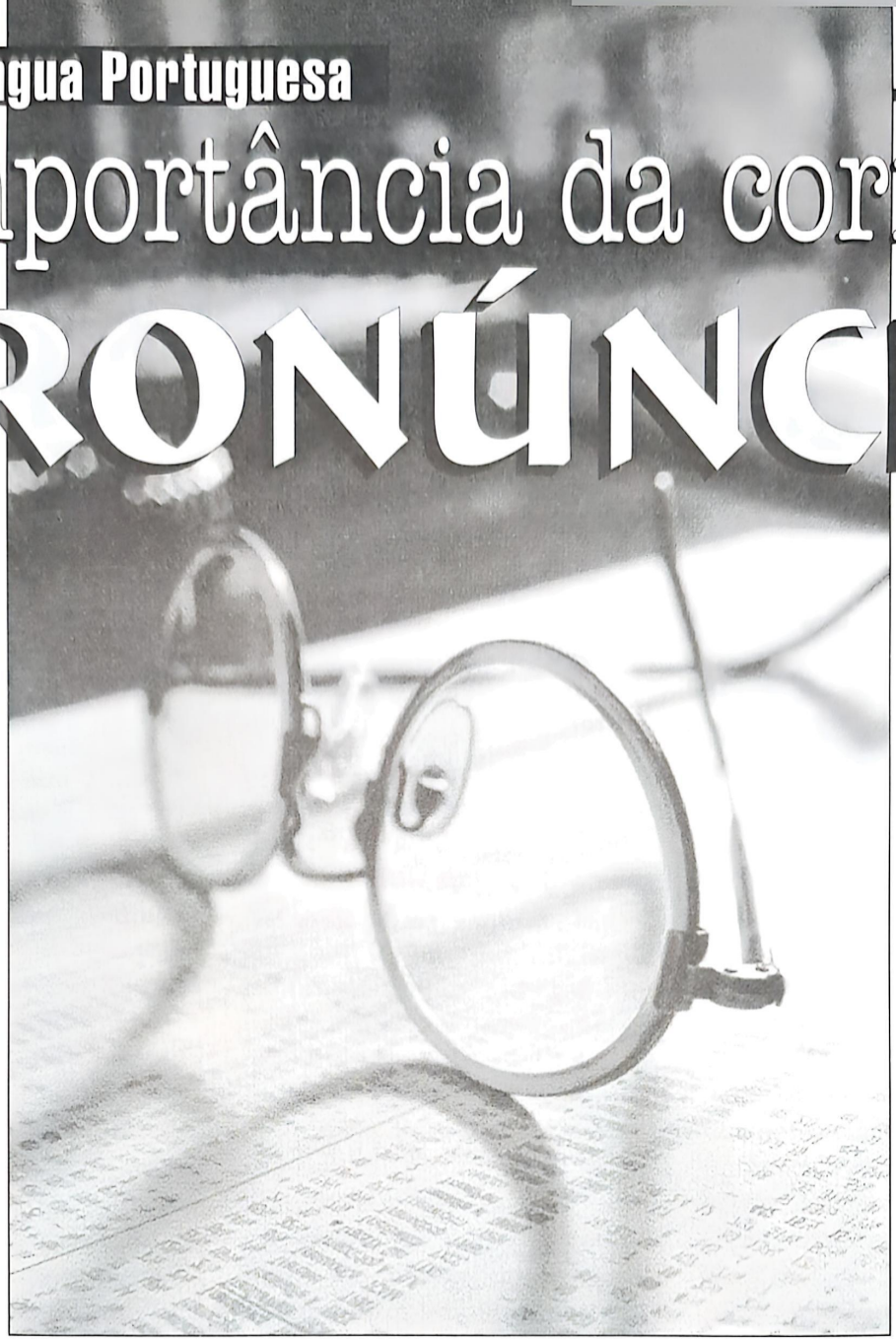
18. "Naqueles dias não havia rei em Israel; cada um fazia o que parecia bem." Estas são as últimas palavras de que livro?
    ( ) Josué
    ( ) Juízes
    ( ) 1 Samuel
    ( ) Rute

19. Que livro é iniciado com os seguintes nomes: "Adão, Sete, Enos, Quenã, Maalalel, Jarede..."?
    ( ) Números
    ( ) 1 Crônicas
    ( ) 2 Crônicas
    ( ) Esdras

20. "Depois da morte de Josué..." são as primeiras palavras de que livro?
    ( ) Josué
    ( ) Juízes
    ( ) 1 Samuel
    ( ) Rute

Respostas: 1. Gênesis; 2. Isaías; 3. Miquéias; 4. Joel; 5. 1 Samuel 15:22; 6. Levítico; 7. Esdras; 8. Êxodo; 9. Naum; 10. Miquéias; 11. Zedequias; 12. 1 Samuel; 13. Hebraico; 14. Levítico; 15. 1 Reis; 16. Salmos; 17. Habacuque 2:20; 18. Juízes; 19. 1 Crônicas; 20. Juízes

a importância da correta PRONÚNCIA



Estudar bons livros sobre gramática e ler em voz alta todos os dias, com clareza e expressividade, pelo menos durante dez minutos, é o método mais rápido e fácil para treinar a voz

Josiéli Bueno

"Persiste em ler." 1 Timóteo 4:13.

Uma das principais virtudes a serem buscadas na prática evangelista é a enunciação clara das palavras. Nunca se deve cortar parte delas, nem pronunciá-las juntas, ao ponto de se tornarem incompreensíveis. A leitura bem pronunciada significa que o ouvinte nunca fica em dúvida sobre as palavras da leitura. Amiúde há falta de clareza porque a voz do leitor não é projetada em direção à assistência, de modo que tome por hábito erguer a cabeça enquanto abre a boca para deixar sair os sons sem obstrução.

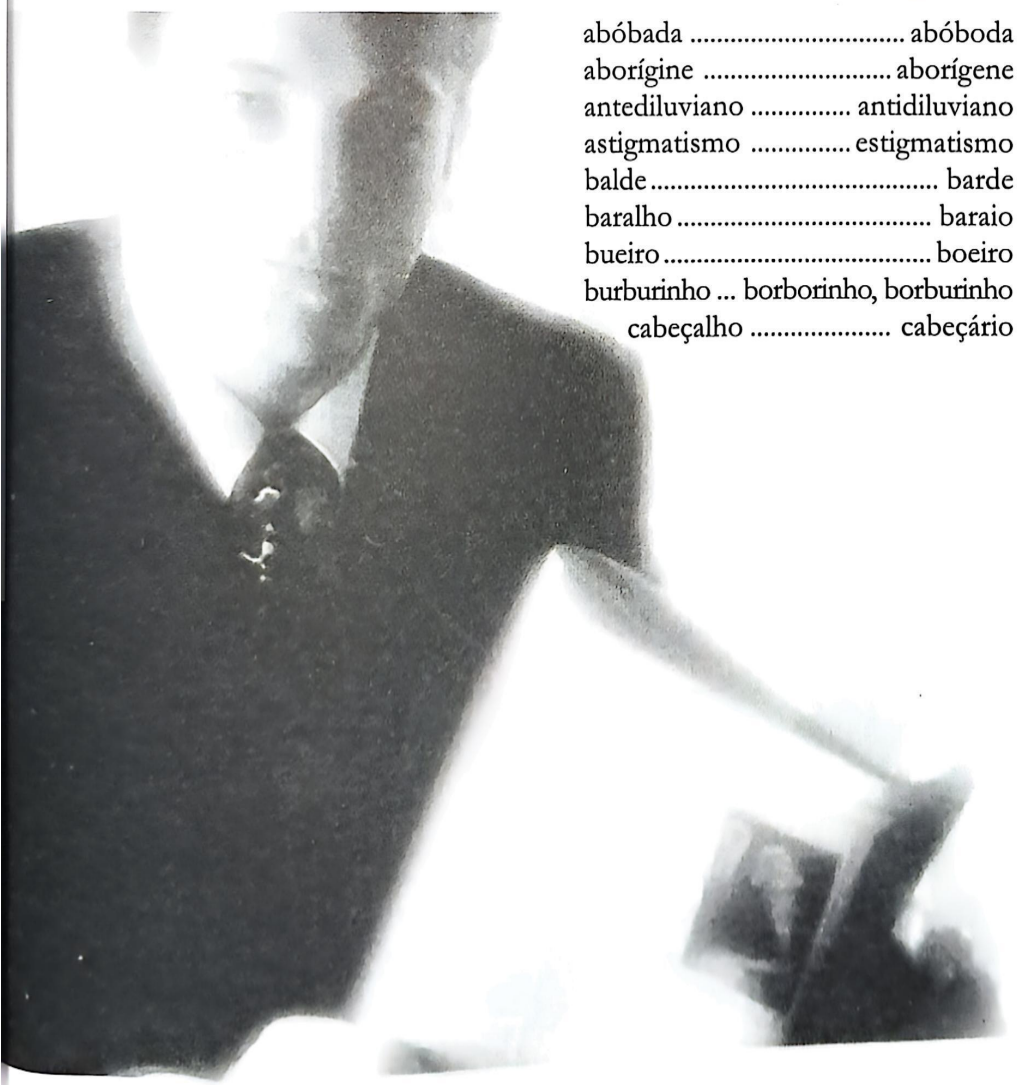
A preparação, no que se refere à leitura correta da Bíblia, é necessária. Lembre-se de que se trata da Palavra de Deus; que ela está cheia de passagens de extraordinária beleza e emoção, bem como de raciocínio certo e lógico. Devemos procurar produzi-las de modo digno em benefício dos ouvintes.

"Qualquer que haja de ser sua ocupação, o estudante deve aprender a dominar a voz. A habilidade de falar clara e distintamente é indispensável aos que desejam tornar-se pastores, evangelistas, obreiros bíblicos ou colportores." —*Conselhos aos Pais, Professores e Estudantes*, pág. 217.

Recomendação — Crie o hábito de ler em voz alta todos os dias, com clareza e expressividade, pelo menos durante dez minutos. Não há meio mais rápido e mais fácil para treinar a voz do que praticar a leitura em voz alta. Evite os erros de ortoépia aqui mencionados:

1. Supressão de fonemas

Correto	Incorreto
aleijar	alejar
abóbora	abóbra
adivinhar	advinhar
apropriado	apropiado
bebedouro	bebedor
cabeleireiro	cabelereiro, cabeleiro
cavoucar, cavucar	cavocar
colégio	colejo, (culégio)
entretenimento	entretimento
etimologia	etmologia
frustrado	frustado
mesmo	memo, (mermo)
paralelepípedo	paralepípedo
problema	poblema, (pobrema)
prostrar	prostar
prostrado	prostado
próprio	própio
proprietário	propietário
propriedade	propiedade
reivindicar	revindicar
raios X	raio X
superstição	supertição
supersticioso	superticioso



2. Acréscimo de fonemas

Correto	Incorreto
absoluto	abissoluto
absurdo	abissurdo
advogado	adevogado
admissão	adimissão
afear	afeiar
bandeja	bandeija
beneficência	beneficiência
caranguejo	caranguejeijo
digno	diguino
frear	freiar
freada	freiada
hilaridade	hilariedade
impetigo (afecção)	impertigo
má-criação	malcriação
optar	opitar
pneu	peneu
prazerosamente	prazeirosamente
psicólogo	pissicólogo
ritmo	rítimo

3. Substituição de fonemas

Correto	Incorreto
abóbada	abóboda
aborígine	aborígene
antediluviano	antidiluviano
astigmatismo	estigmatismo
balde	barde
baralho	baraio
bueiro	boeiro
burburinho	borborinho, borburinho
cabeçalho	cabeçário
cabriúva (árvore)	cabreúva
caramanchão	carramanchão
cataclismo	cataclisma
curinga	coringa
curtume	cortume
cutia (animal)	cotia
eletricista	eletrecista
empecilho	impecilho
irrequieto	irriquieto
jabuticaba	jaboticaba
meritíssimo	meretíssimo
pantomima	pantomina
penico (urinol)	pinico
pinicar	penicar
pirulito	pirolito
pontiagudo	ponteagudo
pôr	ponhar
privilégio	previlégio
rebuliço	reboliço
salsicha	salchicha
supetão	sopetão
surripiar	surrupiar
telha (peça de cobertura)	teia
teia (tela, enredo)	telha
tóxico (ks)	tóchico
torácico	toráxico (ks)
trabalho	trabaio
umbigo	imbigo
umbilical	umbelical

Observação: cotia (antiga embarcação), coringa (trabalhador de barcaça), borborinho, pantomina, reboliço e surrupiar, apesar de serem consideradas infrações, são registradas pelo VOLP (Vocabulário Ortográfico da Língua Portuguesa).

4. Inversão de um ou mais fonemas

Correto	Incorreto
aeroporto	areoporto
barganhar	braganhar
braguilha	barguilha
bicarbonato	bicabornato
caderneta	cardeneta
cadarço	cardaço
corolário (dedução)	colorário
espontaneidade	espontaniedade
faculdade	falcudade
lagarto	largato
lagartixa	largatixa
meteorologia	metereologia
muçulmano	mulçumano
xifópago (monstro)	xipófago

Observação: O VOLP registra as formas braganhar, breganhar e barguilha.

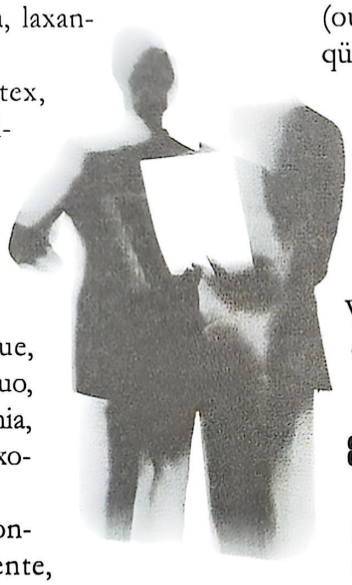
5. Nasalização de vogais

Correto	Incorreto
bugiganga	bungiganga, buginganga
engajamento	enganjamento
mendigo	mendingo
mortadela	mortandela
sobrancelha	sombrancelha
traslado	translado

6. A letra X

Chê: avexar, bauxita, laxante, mixórdia

Ks: apoplexia, córtex, dúplex, fênix, látex, léxico, fluxo, hexaedro, hexágono, intoxicar, intoxicação, marxismo, paradoxo, prolixo, sexagenário, xérox



Z: ex-aluno, exangue, exasperar, exegese, exíguo, exímio, êxodo, exoftalmia, exógeno, exorcismo, inexorável

ss/s: cálix, cóccix, contexto, expensa, expoente, expropriar, êxtase, extra-escolar, ex-voto, fênix, inexpugnável, próximo, sexto, sintaxe, têxtil, trouxe

Observação: As duas formas de se pronunciar fênix (ks e s) são aceitas.

7. Grupos gu e qu

Observe:

GU e QU + a/o — Neste caso o "u" é sempre pronunciado: aguado, quase, aquoso.

GU e QU + e/i — o "u" átono é pronunciado se for marcado com trema; o "u" tônico é pronunciado se for marcado com acento agudo.

A) Gu + e/i

Lê-se o U: agüentar, ambigüidade, argüição, argüir, bangüê, bilíngüe, ensangüentado, exigüidade, lingüeta, lingüista, redargüir, sagüi/sagüim.

Não se lê o U: distinguir, extinguir.

A leitura do U é optativa: antiguidade (ou güi), lânguido (ou güi), sangueira (ou güe), sanguinário (ou güi), sanguíneo (ou güi).

B) Qu + e/i

Lê-se o U: cinqüenta, conseqüência, delinqüência, eloqüência, eqüestre, eqüino, exeqüível, freqüência, freqüente, qüinquagésimo, quinqüênio, qüiprocó, seqüela, tranqüilo, ubiqüidade.

Não se lê o U: adquirir, aniquilar, aqueduto, equinócio, equitação, inquérito, questão.

A leitura do U é optativa: equidistante (ou qüi), equilátero (ou qüi), equivalente (ou qüi), equivaler (ou qüi), liquefazer (ou qüe), liquidação (ou qüi), liquidar (ou qüi), líquido (ou qüi), retorquir (ou qüi).

Observação: o VOLP registra a forma qüestão. Equino — moldura curva.

8. Plural metafônico

Algumas palavras do gênero masculino apresentam, na sílaba tônica, o fonema "o" com timbre fechado (ô) no singular. Esse fonema sofre mudança de timbre no plural, tornando-se aberto (ó). A esse plural dá-se o nome de plural metafônico. Exemplos:

Singular (ô)	Plural (ó)
abrolho	abrolhos
aeroporto	aeroportos
caroço	caroços
corno	cornos
coro	coros
corpo	corpos
despojo	despojos
desporto	desportos
destroço	destroços
esforço	esforços
fogo	fogos
forno	fornos
fosso	fossos
grosso	grossos
imposto	impostos
jogo	jogos
miolo	miolos
morno	mornos
olho	olhos
osso	ossos
ovo	ovos
poço	poços
porco	porcos
porto	portos
posto	postos
povo	povos
reforço	reforços
rogo (substantivo)	rogos
socorro	socorros
tijolo	tijolos

Também os adjetivos terminados em "oso":

gostoso	gostosos
precioso	preciosos
teimoso	teimosos

As palavras femininas mantêm no plural o mesmo timbre do singular:

bolha	bolhas
moda	modas
folha	folhas

Observação: Têm a vogal tônica fechada (ô): adornos, almoços, bolsos, esposas, estojos, globos, gostos, polvos, rolos, rostos, soros, etc.

Distinga-se molho (ô), caldo (molho de tomate), de molho (ó) feixe (molho de lenha).

Observação: Os nomes próprios jamais fazem plural metafônico. Veja:

Maria Porto e Joaquim Porto — Os Portos (ô) não estiveram aqui hoje.

Portanto: Os Cardosos (ô); Os Matosos (ô), etc.

9. Fonema S

A letra corresponde ao fonema "s" quando ocorrer imediatamente após o prefixo sub:

Correto	Incorreto
subsídio (s)	subsídio (z)
subsistência (s)	subsistência (z)
subsistir (s)	subsistir (z)
subsidiário (s)	subsidiário (z)
subsidiar (s)	subsidiar (z)

Observação: Haverá exercícios sobre esse assunto na próxima edição. ■

Pensamentos que edificam

O progresso da sabedoria pode ser medido com precisão pelo declínio do mau gênio.

Egoísmo é a minha preocupação com uma dorzinha no meu dedo e a minha indiferença quanto à destruição dos meus semelhantes.

É preciso saber aproveitar sabiamente o curtíssimo instante presente que está entre a eternidade do passado e a do futuro.

Discordar não é sagrado. O direito de discordar é que é.

Onde três palavras são suficientes, não se usa mais nenhuma.

A humildade é uma coisa estranha: no momento que achamos que a temos, já a perdemos.

As grandes amizades são como os grandes rochedos: conservam-se inabaláveis diante das grandes tempestades.

Entre outras fraquezas da natureza humana conta-se aquela cegueira da alma que não só a força a cair em erro, mas também a deleitar-se com ele.

Para levar a cabo os grandes empreendimentos, é necessário viver como se nunca esperássemos a morte.

Se os homens foram criados do barro, por que muitos se julgam de porcelana?

Juventude não é suficiente, amor não é suficiente, sucesso não é suficiente, dinheiro não é suficiente. Se pudéssemos alcançá-lo, o suficiente seria insuficiente! Somente em Jesus está a plenitude da realização e felicidade do ser humano.

Pobre Damião!

Abaixo de Deus, os pais são os maiores amigos que podemos ter na Terra. Obedecer-lhes é o melhor caminho para agradar a Deus

Laurinha era o nome de uma graciosa menina loura de seis anos de idade. Ela tinha olhos negros e brilhantes, e seus dentes eram tão branquinhos que pareciam as contas de um colar de pérolas. Era apaixonada, não por bonecos que não falam nem brincam de correr, mas por todos os animaizinhos que encontrava. Não podia ver uma arara, um cachorrinho ou mesmo um coelho, e logo pedia que lhe comprassem um. Já possuía um papagaio, um periquito e um ganso. Seu belo cachorrinho se encontrava no sítio.

Um dia seu vizinho mostrou-lhe dois gordos ratos brancos. A menina sabia que seu pai detestava ratos, animais nocivos que estragam e roem tudo. O pior é que ainda são transmissores de moléstias terríveis! Mas, aproveitando uma ocasião em que o pai viajara, Laurinha pediu licença à mãe para ir ver os ratos na casa do vizinho. E tanto a menina falou na beleza dos bichinhos, tanto elogiou a esperteza deles e tanto desejou possuí-los, que o bom homem se viu mesmo obrigado a presenteá-la com um exemplar. E o ratinho mudou de residência.

Interessante é que Laurinha dava nome de gente aos seus animaizinhos. Abílio era o periquito verde, Adalberto, o ganso branco, e Arnaldo o papagaio tagarela. Assim, segundo a regra, o ratinho recebeu o nome de Damião.

No entanto, Damião não contava com o pai de Laurinha. Fazia apenas quinze dias que ele estivera de viagem e chegara àquela noite. Quando ele deu com os olhos no bicho, indagou:

— Que é isto? Rato em casa?! Então, Laurinha, você me desobedeceu? Ah, não! Isso é que não! Tenha paciência, filhinha! O Abílio, o Adalberto e o Arnaldo ainda passam! Você sabia ou não que eu não queria ratos em casa?

— Sabia sim, papai.

— Então, por que me desobedeceu? E quer saber de uma coisa? O seu prazo é até amanhã para livrar-nos desse bicho! Dê-o a alguém, devolva-o ao dono, acerte esse problema que a senhorita arranjou! Mas aqui em casa esse malandro não fica!

Laurinha ficou com os olhos cheios de lágrimas. Já se afeiçoara tanto ao Damião! Em quinze dias ele engordara bastante. Mas papai não o apreciava e até o tachara de malandro. Ela o achava tão engraçadinho, todo branquinho, com olhos cor-de-rosa. Sentiu ter desobedecido ao pai. E agora, o que faria? Ela mesma teria de resolver essa questão intrincada. Durante a noite sentiu-se muito tris-

te e quase não dormiu. Ficou horas e horas matutando: para onde levaria o Damião? Devolvê-lo ao dono, tinha vergonha. Não, ela jamais faria isso. Enfim o Abílio, o Adalberto e o Arnaldo a consolariam... Pensou, pensou e pensou. O que faria com seu novo amiguinho que iria partir para sempre no dia seguinte?

O dia surgiu belo e cheio de sol. Oito horas. Laurinha deveria ir para o Jardim da Infância. Embrulhou bem o Damião num lenço do papai, deixando-lhe apenas o focinho de fora. Já havia traçado um plano magnífico!

Dizendo adeus ao papai e à mamãe, lá se foi Laurinha para a escola em companhia da empregada. Na esquina a menina parou. "Sim, é aqui que Damião vai morar de agora em diante. Na Mercearia do Povo. Aqui tem tanto queijo, tanto doce que ele nunca irá sentir fome!" Assim pensando, Laurinha largou a mão da empregada com um movimento rápido e depressa soltou o ratinho no meio daquele mundo de comestíveis!

À tardinha, quando o pai chegou, estranhou a calma da menina, tão conformada já.

— Então, filhinha, deu um jeito no Damião? Devolveu-o ao dono, ou deu-o a uma amiguinha?

E Laurinha, na inocência de seus seis anos de idade, confessou:

— Nada disso, papai. Arranjei para o Damião a melhor casa do mundo!

— Que casa é essa, meu bem?

— O senhor sabe onde é a Mercearia do Povo? Pois é lá que o Damiãozinho mora agora. Tem tanto queijo, tanto doce...

O pai da menina sentiu um choque. Depois, pondo-a em seu colo, falou-lhe:

— Então, filhinha, isso se faz? Prejudicar o nosso próximo pondo, às escondidas, um animal nocivo a destruir seus comestíveis que nós mesmos iremos comprar? Vamos agora mesmo ao armazém do Sr. Gonçalves

contar tudo o que você fez!

E ali, diante do pai, Laurinha, com voz entrecortada, contou ao comerciante português que, naquela manhã, pusera seu gordo ratinho entre os queijos e requeijões. Entretanto, o Sr. Gonçalves sorriu e deu umas palmadinhas na cabeça de Laurinha, enquanto dizia:

— Não se preocupe, minha pequena! Isso não tem a menor importância!

E para o pai da menina ele explicou:

— Sabe, senhor, aqui possuímos três gatarrões, terríveis caçadores de ratos! Ah! Lembro-me agora que hoje de manhã, por volta das oito horas, um deles estava comendo um rato branco, por sinal bem gordo!

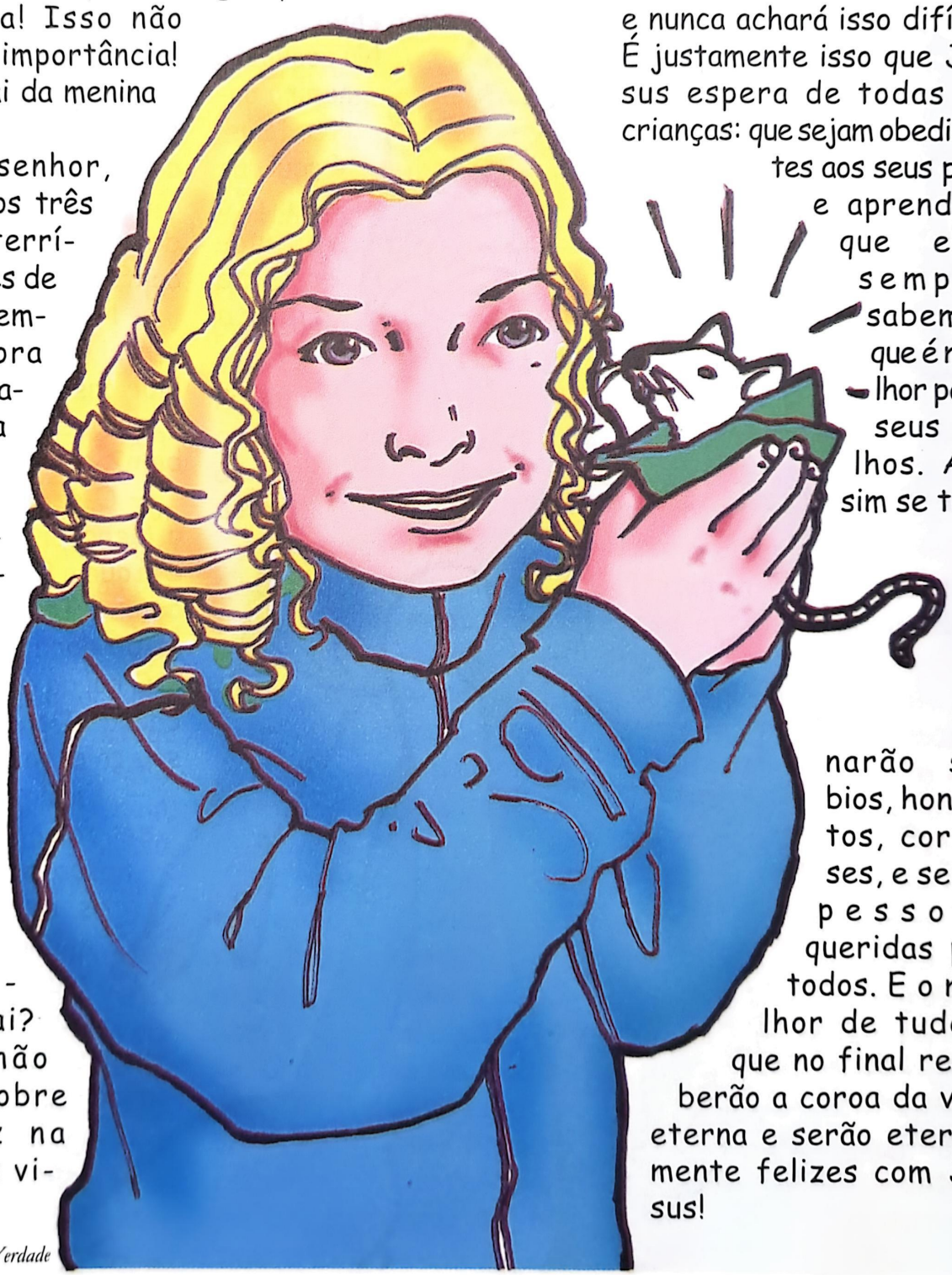
Laurinha sentiu um nó na garganta. Por sua culpa o Damiãozinho morrera! Por que foi desobedecer ao papai? Por que não deixou o pobre rato feliz na casa do seu vizinho?

— Papai, o senhor me perdoa?

— Sim, filhinha.

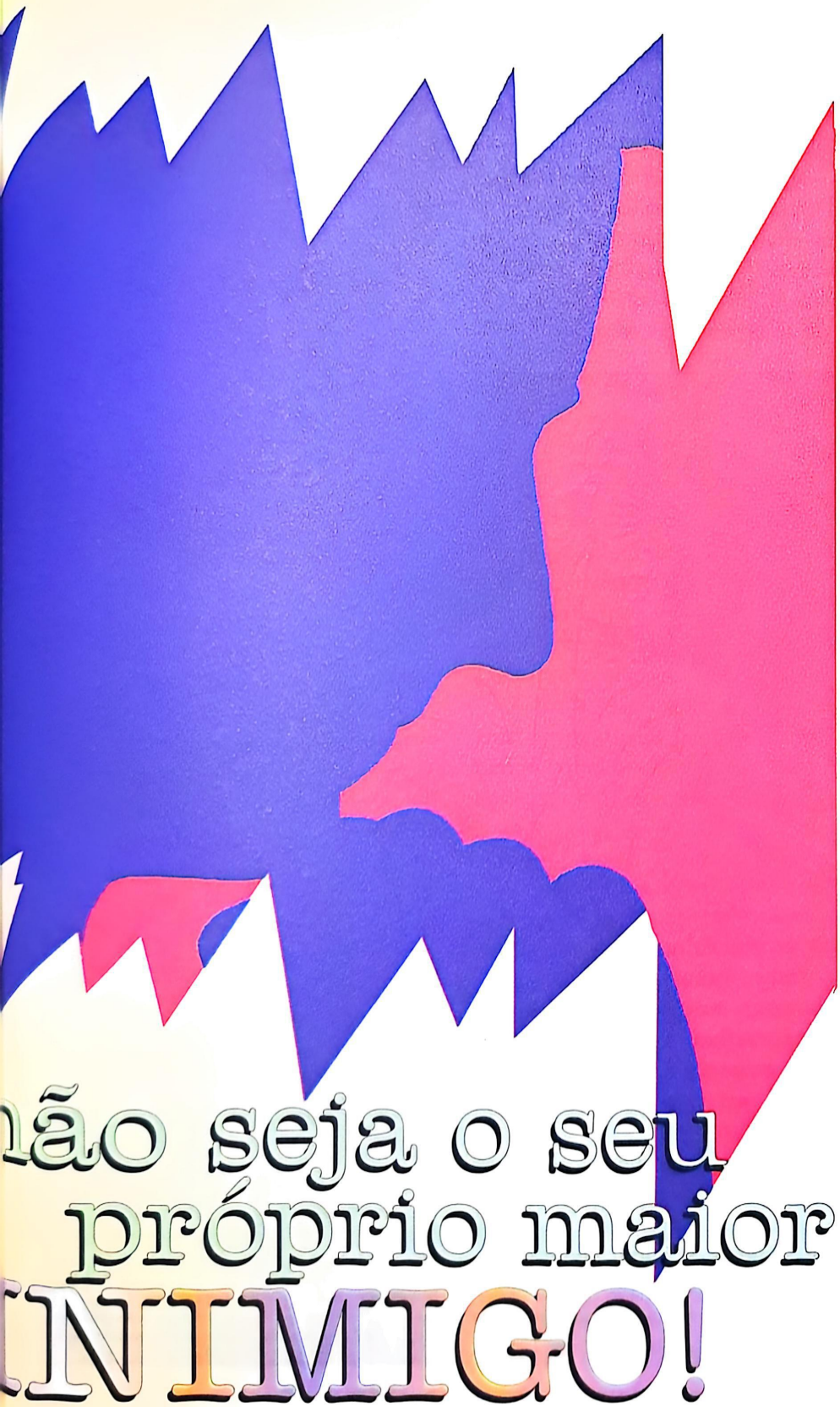
— Nunca mais quero ser desobediente!

— Está bem. Aprenda esta lição, minha doce princesinha: quando quiser fazer alguma coisa, pergunte sempre ao papai ou à mamãe. Pois abaixo de Deus, são eles os melhores amigos que você tem na Terra!



Talvez, querida criança, você também já se tenha metido em alguma encrenca por ter sido desobediente ao seu papai ou mamãe. Depois você acabou entendendo que teria sido mil vezes melhor se tivesse obedecido, não é mesmo? Peça a Jesus que o ajude a obedecer sempre. Sendo obediente aos pais, você aprenderá a obedecer também a Deus, e nunca achará isso difícil. É justamente isso que Jesus espera de todas as crianças: que sejam obedientes aos seus pais e aprendam que eles sempre sabem o que é melhor para seus filhos. Assim se tornarão sábios, honestos, corteses, e serão pessoas queridas por todos. E o melhor de tudo é que no final receberão a coroa da vida eterna e serão eternamente felizes com Jesus! ■

ESTRESSE



Nos dias competitivos e corridos dos tempos modernos, o estresse afeta cada vez maior número de pessoas

Compilado por Eduardo Egrejas

Tudo o que posso ver do outro lado do arco-íris são apenas problemas e desilusões", diz um estudante de primeiro ano de uma universidade. Isso deixa claro que os níveis de ansiedade em muitas pessoas estão à beira de um colapso.

O estresse afeta todos nós, de uma forma ou de outra. Isso se aplica especialmente a indivíduos muito atarefados e com experiência quantitativa. As diferenças no desenvolvimento do estresse podem ser devidas a variações de percepção, tolerância ao estresse, fontes e auxílio externos.

Muitos de nós somos capazes de administrar o estresse bem, enquanto outros desenvolvem elaboradas estratégias para mascará-lo. Um grande estudioso da psicologia usou o termo "mecanismos de defesa" para referir-se a esses processos inconscientes que defendem a pessoa contra a ansiedade ao distorcer a realidade de alguma forma. Por exemplo: afastamento ("Não posso falar hoje"), racionalização ("Eu teria recebido o conceito 'A' na prova, se tivesse estudado"), negação ("Não me lembro da minha nota"), regressão ("Se eu apresentar uma conduta infantil, meus professores vão ajudar-me"), agressão desordenada ("Desculpe, amigo, eu tive um dia terrível — estou quase descontando em você") e intelectualização ("Não posso exibir nenhum sinal de ignorância. É um sinal de fraqueza").

O estresse pode originar-se a partir de fontes internas ou externas. Você pode sentir-se sob pressão para alcançar uma boa graduação, ou pode submeter-se a pressões como esta porque quer ganhar entrada numa

firma de prestígio. Quanto aos estudantes, as longas horas de estudo, a tensão das provas e a concentração sustentada no esforço resultam em considerável estresse para muitos. As mais intensas pressões são usualmente auto-impostas, devidas a motivações internas. Simplesmente temos grande necessidade de alcançar êxito. "Penso que aqueles que manejam o estresse melhor são os que incorporam outros interesses em sua vida, como atividades extracurriculares e de recreação, criando desta forma um equilíbrio", diz Pauline Bent, profissional de saúde nos EUA.

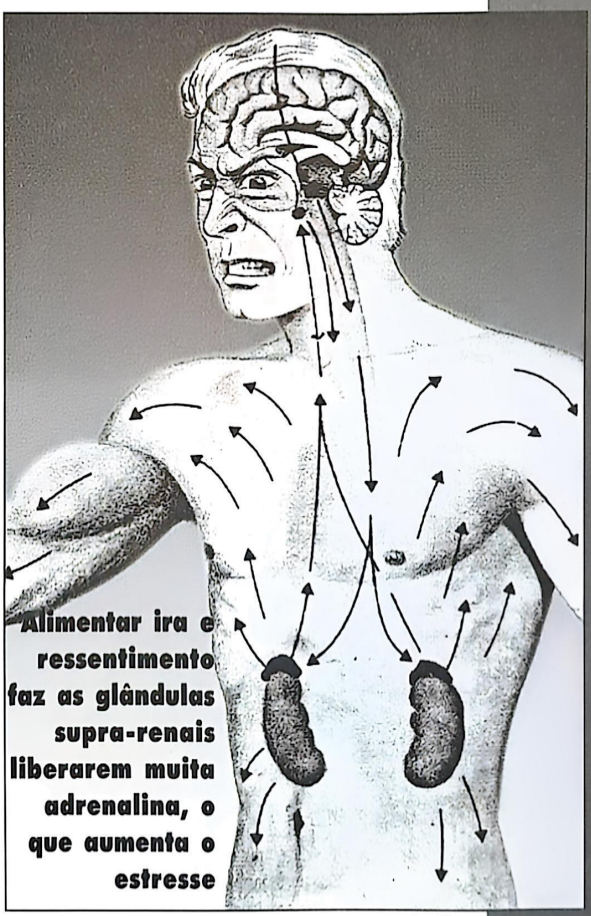
Há algumas fontes principais de estresse, de acordo com profissionais de saúde. "Estresse de sobrevivência" pode ocorrer em casos em que a sobrevivência ou saúde for ameaçada, quando se é colocado sob pressão, ou quando se vivencia algum evento desagradável ou desafiador. Aqui a adrenalina é lançada na corrente sangüínea e vivenciam-se todos os sintomas do corpo preparando-se para "lutar ou fugir". O estresse gerado internamente pode advir de preocupações com eventos fora de controle, de uma tensão, ou por problemas de relacionamento causados pelo próprio procedimento. Para combater estes sintomas, considere as seguintes dicas:

1. Seja organizado! Ponha sempre os objetos de volta ao seu devido lugar, e você não vai ficar furioso ao procurar materiais perdidos. Conceda um tempo extra para pesquisar, finalizar projetos etc. Se você é precipitado para organizar-se, isso significa que possui coisas em demasia para fazer. Corte tarefas e atividades pela metade e veja se isso permite que você cumpra todos os seus compromissos. Organização é uma das maneiras principais para reduzir estresse e surpresas.

2. Viva no presente. Crianças fazem isso. Para elas, o ontem está há "milhões de anos", e o amanhã está longe, bem longe. As crianças vivem cada dia como ele vem. Fazem uma coisa de cada vez. Quando brincam, brincam e nada mais. Não ficam pensando no ontem ou complicando o amanhã. Enquanto estão ocupadas, lá estão. Sua mente e seu corpo ocupam o mesmo espaço ao mesmo tempo. Na maior parte do tempo, o corpo dos adultos está no espaço presente, mas sua mente está "voando" no passado ou no futuro. Esta divisão entre corpo e mente pode ser estressante.

3. Pense nos outros. Estresse pode surgir quando estamos muito preocupados conosco. Solução: olhe para fora de si mesmo e ajude os outros. Você estará tão envolvido em ajudá-los que a maioria dos seus problemas vai dissipar-se, ou vai começar a parecer insignificante.

4. Sorria. Se você olhar com bom humor para uma situação, o problema estará parcialmente resolvido. Levante-se e diga "Ei, eu sou maior que estes problemas — e para provar isso, vou fazer anedotas com eles!" Toda vez que encontrar alguma dificuldade, busque o lado positivo nela. Sorrir o distancia dos problemas, de forma que o ajuda a encontrar a perspectiva.



Alimentar ira e ressentimento faz as glândulas supra-renais liberarem muita adrenalina, o que aumenta o estresse

5. Deixe as outras pessoas cumprirem suas próprias obrigações. Você não é o administrador geral da Terra. Então,

ESTRESSE

SINTOMAS

Alguns pesquisadores dizem que a probabilidade de se desenvolver estresse é melhor determinada quando entrevistadores treinados pessoalmente avaliam as reações a determinadas perguntas. Todavia, se você comumente vivencia um ou mais dos seguintes itens, está respondendo aos estímulos da vida com demasiado estresse:

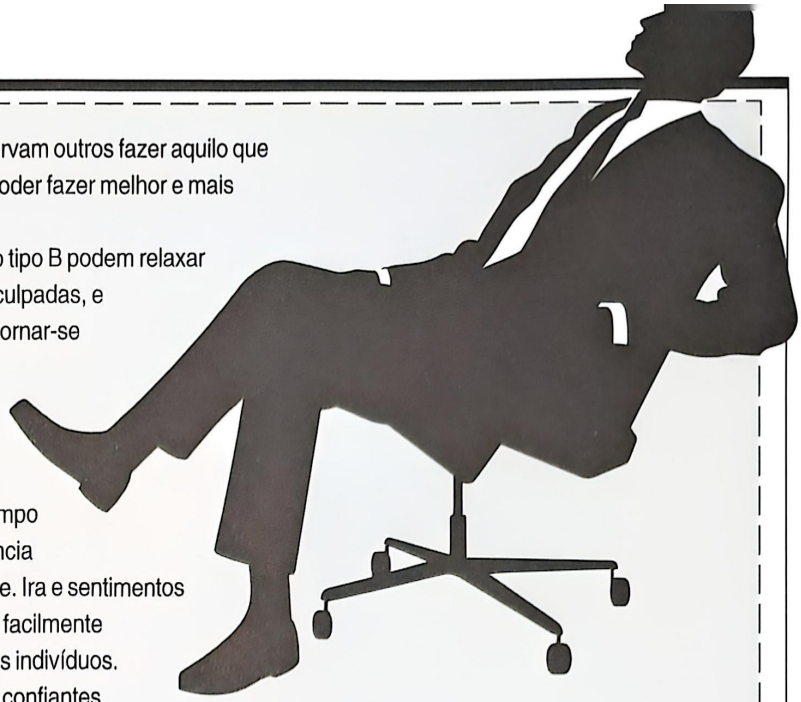
- Dor no pescoço ou na parte superior das costas
- Dores de cabeça
- Tiques nervosos
- Taquicardia crônica
- Hipertensão arterial (esta perigosa condição freqüentemente não apresenta sintomas. Tenha a sua pressão sangüínea verificada regularmente)
- Cãibras em um lado do abdome, diarréia ou prisão de ventre (sintomas da "síndrome do intestino irritável")
- Dor de estômago aliviada por comida ou antiácidos (sintomas de úlcera péptica)
- Doenças contagiosas freqüentes, como resfriados
- Irritabilidade, incapacidade para concentrar-se, propensão para acidentes e outros sintomas de mente confusa
- Insônia
- Sentimento de que as pessoas estão sempre querendo prejudicá-lo
- Perda de interesse no trabalho, lazer, na vida em geral

Personalidade

Estudiosos dizem que você pode influenciar o modo como vivencia o estresse. Você já deve ter ouvido falar sobre personalidades do "tipo A", aqueles que mergulham no estresse, e personalidades do "tipo B", pessoas amadurecidas e mais relaxadas à sua aproximação. Os indivíduos do tipo A (que compreendem 99% dos estudantes, por exemplo) podem ser descritos como extremamente competitivos e pressionados para alcançar êxito. Encontram dificuldade para relaxar; não se preocupam em fazer amizades — preferem relacionamentos estratégicos ("o que você fez por mim antes"); jogam sempre para ganhar, mesmo com crianças; medem-se a si mesmos ou o sucesso de outros em termos de números (por exemplo, número de tarefas concluídas enquanto trabalham, ou experiência profissional); agendam mais e mais atividades dentro de um espaço de tempo menor; tornam-se impacientes enquanto observam outros fazer aquilo que eles pensam poder fazer melhor e mais rápido etc.

Pessoas do tipo B podem relaxar sem sentir-se culpadas, e trabalhar sem tornar-se agitadas. Elas não apresentam o senso de urgência de tempo e sua impaciência correspondente. Ira e sentimentos hostis não são facilmente achados nestes indivíduos. São seguros e confiantes. Demonstram pequena necessidade para expor ou debater empreendimentos. Por outro lado, uma vida sem estímulos seria incrivelmente embotada e enfadonha. Vida com estímulos em demasia torna-se desagradável e esgotada, e pode, afinal, danificar a saúde ou bem-estar. Estresse em demasia pode interferir seriamente na habilidade de produzir efetivamente.

A arte da administração do estresse surge em manter-se num nível de estimulação que seja saudável e normal. A maioria das pessoas imagina que certos aspectos da sua vida escolar ou profissional e estilo de vida são os únicos fatores a causar estresse. Ainda que isso seja parcialmente verdade, é também importante notar que o estresse pode ser causado pelo ambiente ou a comida e bebida que consomem.



relaxe. As coisas não devem ser feitas à sua maneira. Celebre as maneiras diferentes e as diferentes pessoas. Seria terrível se o mundo inteiro fizesse as coisas apenas à sua maneira — seria muito enfadonho.

6. Relaxe, alongue e exercite seus músculos. Analise como o problema está entremeado com outros e seus efeitos de longo alcance. *Às vezes, deixar o problema de lado por um tempo antes de debruçar-se sobre ele é o melhor remédio.* Toda vez que sentir-se estressado, escreva numa folha de papel o que o estressa e sua reação a isso. Veja se está conduzindo a energia induzida do estresse de uma forma positiva ou negativa. Então desenvolva um plano para lidar com o estresse de uma maneira positiva. Exercite-se no mínimo três dias por semana, durante 15 a 30 minutos. Isso inclui atividades como caminhada, corrida, pedalar, nadar etc.

7. Descanse mente e corpo tão regularmente quanto possível. Durma de 7 a 8 horas por noite. Faça pausas no estudo. Sua mente só pode absorver determinada quantidade de informações por vez; precisa de tempo para processar e integrar as informações. Regra geral: tire dez minutos de descanso a cada hora. Descanse os olhos e a mente.

8. Esteja sempre ciente de seus pontos fortes e fracos. Fique atento a sinais de perigo como insônia, dor de cabeça, ansiedade, dor de estômago, perda de concentração, resfriados constantes, cansaço excessivo etc. Lembre-se: estes podem ser sinais de desordens mais sérias em potencial (por exemplo: úlcera, hipertensão, taquicardia).

9. Coma e beba de maneira salutar, e seja alegre. Tenha uma dieta balanceada. Procure inteirar-se mais profundamente sobre a Reforma de Saúde (leia *Conselhos Sobre o Regime Alimentar*). Evite uma alta ingestão de calorias e alimentos ricos em gordura e açúcar. Se possível, evite uso de remédios químicos. A cafeína presente em refrigerantes, mate e achocolatados fará você ficar mais nervoso e desperto, e dificultará a concentração. Lembre-se: já foi provado que uma caminhada de vinte minutos é melhor tranqüilizante que muitas drogas prescritas.

10. Desfrute de você mesmo. Foi comprovado que as pessoas mais felizes tendem a viver mais tempo, apresentam menos problemas físicos e são mais produtivas. Pense positivo.

Todos estes fatores, porém, não podem ser eficazmente cumpridos se você não estiver em paz com Deus. Busque conhecer mais a Deus, estudar Sua Palavra, orar, conscientizar-se de que Deus enviou Seu único Filho, Seu Filho amado, para padecer e morrer por você e por toda a humanidade. A vitória para as batalhas do dia-a-dia já foi atingida pela vida, morte e ressurreição de Jesus. "Vinde a Mim, todos os que estais cansados e oprimidos, e Eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o Meu jugo, e aprendei de Mim, que sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para as vossas almas." Mateus 11:28 e 29. Lembre-se deste fato consumado: você é muito especial para Deus, e merece apenas o melhor tratamento de você mesmo! ■

CONFERÊNCIA GERAL no Brasil

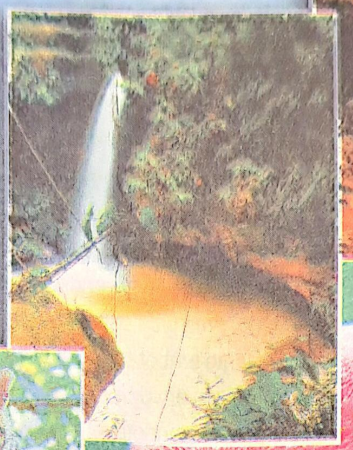
04 A 07 NOVEMBRO 1999

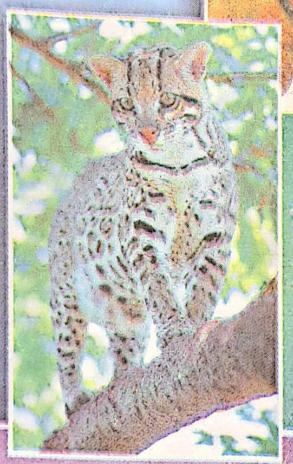
ESTÂNCIA ÁRVORE DA VIDA
SUMARÉ - SP
BRASIL

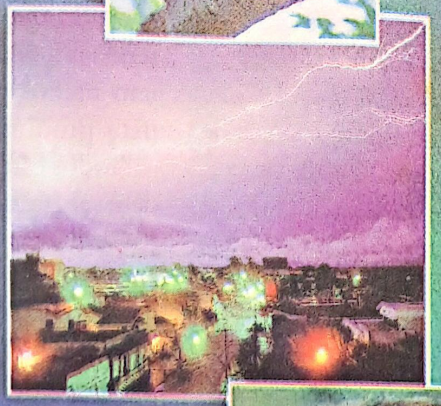
18ª ASSEMBLÉIA

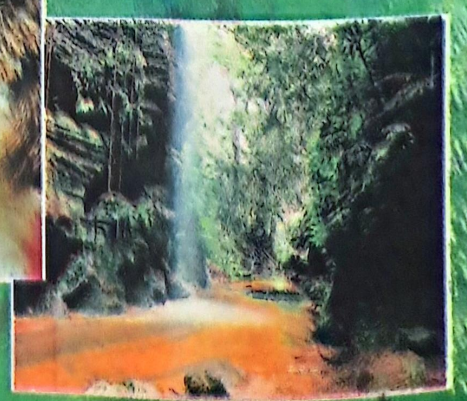
A 18ª Assembléia da Conferência Geral, realizada de 4 em 4 anos, será no Brasil! Você não pode deixar de vir! Prepare-se para conhecer os representantes da Igreja do Senhor de várias partes do mundo! Dedique tempo para jejum e oração em favor desse magno evento. Sua presença é fundamental. Momentos inesquecíveis o aguardam!

Brasil e suas belezas naturais: nação ricamente abençoada com as maravilhas de Deus









PREPARE-SE!

REUNIÃO DO CONSELHO GERAL E DOUTRINÁRIO
De 28/09 a 18/10

ASSEMBLÉIA GERAL
De 20/10 a 14/11

REUNIÕES ESPIRITUAIS
De 4/11 a 7/11

REUNIÃO DO NOVO CONSELHO DA CG
De 16/11 a 30/11

RESERVAS: (11)7826-5041
(11)9989-9691
Pr. Eli Tenório